



PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
Juni 2018 · 30. Jahrgang · Nummer 2

Bewegungen und Begegnungen



*Gemeinsam trainieren, turnen, balancieren – und lachen. Die Hopp-la-Angebote sollen Fitness und seelisches Wohlbefinden stärken.
Fotos: Nicolas Zonvi & Heinz Weber*

„Hopp-la“ setzt Generationen in Bewegung

Spielplätze sind nicht nur für Kinder da, sondern Begegnungs- und Bewegungsorte für alle Generationen. Diese Idee soll von Basel aus die Schweiz erobern.

Von Heinz Weber



Debora Wick, Geschäftsführerin und Projektleiterin von Hopp-la, erklärt die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten. Foto: Heinz Weber

Ein Frühlingsnachmittag im Basler Schützenmattpark. Die Sonne hat sich gerade hinter die Wolken verzogen, erste Regentropfen fallen. Doch unverdrossen führt Instruktorin Valeria Vitti ein Grosselternpaar samt Enkel über den Hopp-la-Parcours, den ersten der Schweiz. Am 18. April dieses Jahres wurde er offiziell eröffnet. Seither sucht das Hopp-la-Team Versuchspersonen, die die sechs Spielstationen ausprobieren und über ihre Erfahrungen berichten. Die drei heutigen Testpersonen scheinen Spass an den Geräten zu haben, von den diversen Nutzungsmöglichkeiten aber noch etwas überfordert zu sein. Macht nichts; sie sollen ja wie-

der kommen und auch dann noch Neues entdecken.

Gemeinsam zum Spielerfolg

Der Parcours ist eine Weiterentwicklung des Gesundheitsförderungsprojekts „Begegnung durch Bewegung“, das seit 2015 im Schützenmattpark stattfindet. Damals wurden die eigens für diesen Zweck entwickelten Spielgeräte aufgestellt. Das Spezielle daran: Man kann zwar auch alleine Übungen machen, für den ganzen Erfolg braucht es aber mindestens zwei Beteiligte. Und die fechten nicht einen sportlichen Wettkampf aus, sondern setzen ihre Fähigkeiten und Kräfte gemeinsam ein.

Die Station „Geduldsfaden“ zum Beispiel verlangt, dass man einen Metallring möglichst berührungslos über eine vielfach gewundene Stange führt. Die Aufgabe wird dadurch noch anspruchsvoller, dass der Holzsteg auf der einen Seite der Stange federnd gelagert ist. Gleichgewichtssinn, Bewegungskoordination und Konzentration sind gleichzeitig gefragt. In einer bei der Station stehenden grossen Holznuss sind Anleitungen zu weiteren Trainingsaufgaben zu finden. Und wer ein Smartphone dabei hat, kann über QR-Codes noch weitere Informationen abrufen.

„Der Hopp-la-Parcours ist eine Kombination zwischen einem Erlebnispar-

cours und einem Fitnessparcours“, erklärt Debora Wick, Geschäftsführerin der Stiftung Hopp-la. Die Sportwissenschaftlerin hat das Projekt entwickelt und gemeinsam mit Professor Lukas Zahner von der Uni Basel und weiteren Partnern aufgegleist. „Es kommen Leute hierher, um ihr tägliches Kraft-Gleichgewichts-Training zu absolvieren, gleichzeitig ist es aber auch ein Erlebnisparkours, auf dem Grosseltern, Eltern und Kinder gemeinsam spielen können.“

Unterwegs mit Lucy und Max

Die spielerische Komponente wird durch zwei Comic-Figuren eingebracht: Das vergessliche Eichhörnchen Lucy und der freche Kater Max gehen gemeinsam auf Nüsslijagd. In die Geschichte verpackt sind gesundheitsrelevante Informationen wie etwa: „Mit 30 Minuten täglicher Bewegung erfüllst du als Erwachsener die heutigen Empfehlungen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens doppelt so lange bewegen.“ Oder: „Drei Mal pro Woche solltest du deine Kraft, dein Gleichgewicht und deine Ausdauer herausfordern. Auf unserem Parcours wird dir die Gelegenheit dazu geboten.“ Für Ältere steht Sturzprävention diskret im Hintergrund aller Übungen; gemeinsam mit Kindern lernen sie, sich elastisch aufrecht zu halten.

Seit dem Aufstellen der Geräte 2015 habe deren Nutzung kontinuierlich zugenommen, berichtet Debora Wick. Zwar seien es nach wie vor zur Hauptsache Kinder; aber auch Erwachsene würden sich zunehmend daran betätigen. „Die Geräte sind grundsätzlich selbsterklärend. Es hat sich aber gezeigt, dass es sich lohnt, die Leute zu instruieren und auf die Nutzungsmöglichkeiten hinzuweisen.“ Früher habe man in der Regel Spielgeräte einfach „hingeknallt“ und

sich um die Nutzung wenig gekümmert. „Der Ansatz von Hopp-la ist ein anderer – mit Einführungen, mit Bewegungs- und Begegnungsprojekten und mit Kommunikationsmassnahmen. Auch individuelle Trainings sind möglich; man kann uns jederzeit anrufen.“

Von Basel aus in die Schweiz

„Hopp-la ist eine Stiftung – ein Gebäude mit vielen Bausteinen“, sagt Geschäftsführerin Debora Wick. Neben dem Parcours im Schützenmattpark sind das:

- Hopp-la Fit: Intergenerative Bewegungskurse (für alle Generationen), die seit Mai 2015 jede Woche im Schützenmattpark angeboten werden. Weitere Hopp-la-Fit-Kurse finden auf dem Sportplatz Landhof, im Kleinbasler Quartiertreffpunkt Union, in der Alterssiedlung Wettsteinpark sowie in der Turnhalle der Primarschule Schoren statt.
- Hopp-la Tandem: Jüngere und ältere Generation werden in Betreuung- und Bildungseinrichtungen zu gemeinsamer Bewegung zusammengeführt.
- Gleichgewichtskurse im Schützenmattpark.
- Bewegte Adventszeit: Sie wird dieses Jahr zum dritten Mal durchgeführt. Hinter den Türcchen des Adventskalenders verstecken sich nicht Schokolade oder ein Bildchen, sondern eine gemeinsame Aktivität. Bis zu 40 Personen täglich liessen sich letztes Jahr dazu bewegen.

Alle Hopp-la-Angebote mit Ausnahme des Gleichgewichtstrainings sind kostenlos. Das Gleichgewichtstraining kostet CHF 112.– (7 x CHF 16.–).

Partner von Hopp-la sind neben der Universität Basel (wissenschaftliche Begleitung) Pro Senectute beider Basel und Pro Juventute, Gesundheitsförde-

rung Schweiz, das Sportamt und die Stadtgärtnerei Basel-Stadt sowie weitere Institutionen und Firmen.

Basel ist Pilotstadt für die Hopp-la-Aktionen. Nach Vorstellung der Initiativen soll sich der Gedanke „Begegnung durch Bewegung“ über die ganze Schweiz verbreiten und sogar darüber hinaus. Im Sommer 2018 werden in Buchs (SG) und Bühler (AR) weitere Hopp-la-Parks eröffnet. Mit rund zehn Gemeinden sind Gespräche am Laufen. Wo Spielplätze neu gestaltet werden oder erneuerungsbedürftig sind, kann man die Erfahrungen und die für Basel entwickelten Spiel- und Bewegungsgeräte nutzen. „Wenn man irgendwo einen Spielplatz sanieren muss, soll das nicht so geschehen, wie man schon die letzten 100 Jahre Spielplätze gebaut hat, sondern man soll den Blick öffnen und es generationengerecht machen“, bringt Debora Wick ihre Zukunftsperspektive auf den Punkt.

Kontakt

Stiftung Hopp-la,
Mittlere Allee 18, St. Jakob-Arena,
4052 Basel,
Telefon 061 207 47 14,
info@hopp-la.ch, www.hopp-la.ch

Testpersonen gesucht

Die Stiftung Hopp-la sucht nach wie vor Testpersonen (Eltern mit Kindern/Grosseltern mit Enkelkindern/Seniorinnen und Senioren), die den Parcours ausprobieren und bewerten, damit er nach der Pilotphase verbessert und optimal auf die Bedürfnisse der Kinder und Erwachsenen abgestimmt werden kann. Unter den Teilnehmenden werden attraktive Preise verlost. Interessierte können sich bei der Stiftung Hopp-la melden: info@hopp-la.ch, Tel. 061 207 47 14.

Gräber werden zu früh abgeräumt

Überlegungen und Einwände rund um die heutige Friedhofskultur

Von Rosemarie Imhof und Elsi Weber-Imhof

An vielen Orten der Schweiz sieht das jeweilige Friedhofsreglement vor, dass die Gräber der Toten nach 25 Jahren aufgehoben, also abgeräumt werden. Vielerorts regt sich seit einiger Zeit Unmut über dieses Vorgehen. Es wird eine andere, nachhaltigere Friedhofs-Bewirtschaftung gewünscht. Nicht nur die Gebeine der Toten sollen ungestört liegen bleiben, sondern auch die handwerklich oft sorgfältig und phantasievoll gestalteten Grabsteine mit Namen, Daten und einem für die Verstorbenen typischen Motiv sollen für die Nachwelt erhalten bleiben. In einigen Baselbieter Gemeinden, wie beispielsweise in Ormalingen und Sissach, werden neue Konzepte offenbar bereits umgesetzt.

Zu grosser Aufwand?

Als Begründung für das u. E. allzu frühzeitige Abräumen der Gräber hören wir oft, die Hinterbliebenen wünschten nicht, dass die Gräber länger erhalten bleiben. Man wolle sich nicht mehr um die Grabpflege kümmern müssen. Zu gross sei die Verpflichtung, zu gross der Aufwand. Ausserdem gebe es heutzutage kein enges Band zu den Verstorbenen mehr.

Wir teilen diese Haltung nicht! Ein über lange Jahre mit liebevoll bepflanzten Gräbern ausgestatteter, gut besetzter Friedhof ist doch etwas Schönes und Wertvolles. Nicht nur fürs Auge – ein Friedhof ist mehr als ein Garten. Vielmehr bestärkt er uns immer wieder in unserem Wissen darum, dass wir Heutigen nicht die Einzigen sind, sondern Glieder in einer langen Geschichte.

Friedhöfe dienen zu allen Zeiten nicht nur der „Aufbewahrung“ der gestorbe-

nen Menschen, sondern auch der sozialen und kulturellen Erinnerung einer Gemeinschaft.

Vielen Menschen ist es ein grosses Bedürfnis, immer wieder ihre Vorfahren oder verstorbenen Verwandten und Freunde auf dem Friedhof zu besuchen. Dies ist nicht nur einfach eine alte Tradition; es ist vielen Menschen wichtig, einen realen Ort des Erinnerns zu haben.

Spazieren Sie nicht auch, wenn Sie an einem fremden Ort sind, gern einmal über den dortigen Friedhof, um zu schauen, wie er aussieht, wie die Leute hiessen, wer wie lange gelebt hat, wie die Toten begraben und wie die Gräber gestaltet sind? Wir können dort etwas vom Geist und der Kultur des jeweiligen Ortes spüren.

Gelegentlich gehen Menschen auf einen Friedhof, um nach Spuren ihrer eigenen Familie, ihrer Herkunft, ihren Wurzeln zu suchen. Grabsteine geben Auskunft.

Kulturelle Verarmung

Wir sehen in der aktuellen Entwicklung des raschen Wegräumens eine gros-

se Gefahr der kulturellen Verarmung. Viele Friedhöfe könnten bald nur noch aus wenigen neuen Gräbern und einer grossen leeren Rasenfläche bestehen. Sollen sie etwa ganz aus den Dörfern verschwinden?

In unserer Gesellschaft werden Sterben und Tod verdrängt, soviel ist bekannt. Muss man deshalb auch die Toten verdrängen, indem jede Spur der Gestorbenen getilgt wird?

Wenn ein Grabstein einmal entfernt ist, kann sich erfahrungsgemäss nach kurzer Zeit kaum noch jemand daran erinnern, wer hier begraben ist. Vergessen geht so schnell ...

Hier irgendwo liegen Gestorbene, an die sich niemand mehr erinnern kann! – Wollen wir das?

Wenn niemand mehr den Faden hält zu den Vorgängern, besteht dann nicht die Gefahr, dass wir in eine kalte Geschichtslosigkeit hineinschlittern? Nicht nur das Wissen über einzelne Familienzusammenhänge geht verloren. Dorfgeschichte und Dorfkultur insgesamt werden nach und nach ausgelöscht. – Wollen wir das wirklich?



Zu frühes Grabräumen kommt einem kulturellen Verlust gleich.

Im Bild: Friedhof Reinach. Foto: MM



Angehörige und Spitex sind immer noch die wichtigsten Säulen für Pflegebedürftige. Bild AFI

Urgrossmama – allein zu Haus

Studie „Gute Betreuung im Alter – Perspektiven für die Schweiz“ und ein Aufruf

Von Barbara Fischer

Kevin¹ ist inzwischen erwachsen, für seine Kinder sorgen die KITA, Oma und Opa, seine Frau und er selbst. Inzwischen ist es die Urgrossmama, die alleine zu Hause sitzt. Diese wird kaum Hauptdarstellerin einer Komödie, kann aber sehr wohl ein Beispiel für ein selbstbestimmtes, auch heiteres und umsorgtes Altern werden. Dann nämlich, „wenn wir in der Schweiz heute darüber nachdenken, wie wir morgen in Würde alt werden können“. Mit diesen Worten lud die Paul Schiller Stiftung im März 2018 zu einer Tagung ein, an welcher Dr. Carlo Knöpfel, Professor für Sozialpolitik und Soziale Arbeit an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, eine Studie zur Betreuung in der Schweiz vorstellte.

Betreuung im Alter: eine Flickendecke

Heute wird die grosse Mehrheit hilfsbedürftiger Menschen von ihren Angehörigen mit Hilfe der Spitex versorgt und betreut. Während die pflegerische Versorgung im Alter durch Spitex und Pflegeheime gut abgedeckt und auch finanziert ist, sieht die Betreuung eher wie eine Flickendecke mit teils stabilen, teils aber auch sehr dünnen und teils fehlenden Flickern aus. Bei den einen fehlt die Familie oder die Angehörigen sind zu weit weg, bei den anderen fehlt das Geld, um sich eine Hilfe im Alltag leisten zu können, die dritten finden

keine bezahlbare betreute Alterswohnung in ihrer Nähe und wieder andere sind durch das Management der vielen punktuellen Angebote überfordert.

Breite Diskussion anstossen

Welche Ansätze braucht die Schweiz für morgen? Und wie bleibt Betreuung bezahlbar? Mit der Studie „Gute Betreuung im Alter“ will die Stiftung eine breite Auseinandersetzung anstossen. Der Bericht über die Studie fordert eine gesetzliche Grundlage, welche sicherstellt, dass allen Menschen im Alter eine bezahlbare Betreuung offensteht. Betreuung umfasst alles, was neben „warm, satt, sauber“ notwendig ist, um ein lebenswertes Leben zu führen. Das kann Unterstützung bei der Alltags- und Freizeitgestaltung sein, Begleitung zu Besuchen, Hilfe, Termine und Verpflichtungen einzuhalten, Hilfe bei Hausarbeiten und bei der Körperpflege, beim Kochen und weiteres. Betreuungsleistungen werden von Fachpersonen und von Angehörigen, Nachbarinnen, Lebenspartnern oder Freiwilligen erbracht und sollen einkommensabhängig finanziert werden. Zentral ist das Zusammenwirken aller Unterstützungsangebote, damit sie für die betagte Person ein sinnvolles Ganzes ergeben. Betreuungsarbeit soll aufgewertet und anerkannt werden. Zur Betreuungsarbeit gehört auch Zeit für den Aufbau

und die Pflege einer Beziehung zu den betreuten Personen.

Mehr Infos? Bericht bestellen und lesen

Der Bericht über die Studie ist spannend und verständlich geschrieben. Er kann unentgeltlich bei der Paul Schiller Stiftung bestellt werden info@gutaltern.ch oder

Paul Schiller Stiftung c/o BDO AG, Feldmoosstrasse 12, CH-8853 Lachen, Telefon 055 451 52 30

Etwas tun?

Unterschreiben Sie den Aufruf des Netzwerkes Gutes Alter! Das Netzwerk Gutes Alter beabsichtigt die Lancierung einer eidgenössischen Volksinitiative, mit der eine gute Alltagsunterstützung, Betreuung und Pflege für alle Personen im Alter in der Verfassung festgeschrieben wird. Das Netzwerk lanciert nun einen Aufruf an alle Personen, welche im Beruf, in Institutionen, in der Politik oder als Betroffene mit dem Thema Alter zu tun haben und das Anliegen unterstützen.

Sie können gleich jetzt aktiv werden und

- den Aufruf selber online unterschreiben auf www.gutes-alter.org
- in Ihrem Bekanntenkreis auf den Aufruf aufmerksam machen und zur Unterzeichnung einladen.

¹ Kevin – allein zu Haus, Filmkomödie, USA 1990

Neue Bücher über selbstbestimmtes Sterben

Ein Sachbuch und ein Romanerstling zum sperrigen Thema

Von Martin Matter

Im Nachgang zu unserer Monatsveranstaltung mit Erika Preisig und dem selbstinszenierten Medienhype des 104-jährigen Australiers, der sich von Frau Preisig ins Sterben begleiten liess, mag es angezeigt sein, einen Blick in neuere Bücher zu dem schwierigen und belasteten Thema zu werfen.

Wenn Menschen sterben wollen



Besonders aktuell ist das neue Buch des Luzerner Psychiaters Josef Giger-Bütler mit dem Titel „Wenn Menschen sterben wollen“. Das

Buch konzentriert sich auf den freiwilligen, begleiteten Suizid ohne inneren und äusseren Druck, mithin auf genau den Schritt, den eben jener Australier getan hat. Am Beispiel der alten und depressiven Menschen versucht der Autor zu zeigen, wie menschlich und einmalig ein solcher frei gewählter Tod sein kann und dass „die, die ihn wählen, das Recht haben, in ihrer Entscheidung respektiert zu werden“. Unabhängig davon, ob man ihn billigt oder nicht. Wie alle anderen sollen auch sie das Recht auf einen selbst gewählten Tod haben. Giger ist ein dezidierter Anwalt der Selbstbestimmung: „So wie jeder Mensch das Recht auf Leben hat, so soll jeder auch das Recht auf sein Sterben haben, und so wie jeder in Freiheit und Verantwortung sein Leben gestaltet, so soll jeder auch sein Sterben frei und in Verantwortung wählen und

gestalten dürfen.“ Natürlich weiss der Autor um all die Einwände und Vorwände und Ängste; es geht ihm „auch niemals um ein Idealisieren des Suizids oder eine Verherrlichung der Menschen, die diesen Schritt tun“, sondern um Gerechtigkeit, Fairness und Respekt ihnen gegenüber.

Das Buch richtet sich in erster Linie an ein deutsches und österreichisches Publikum, denn unsere Nachbarn kennen keine so ausgeprägt liberale Praxis bei der Sterbebegleitung wie die Schweiz. Deshalb ist der Sterbetourismus in diesem Buch kein Thema.

Josef Giger-Bütler: Wenn Menschen sterben wollen. Klett-Cotta, Stuttgart 2018

Sterbefasten statt Exit

Bereits vor Jahresfrist erschienen ist ein Roman, der eine andere Facette des Themas verarbeitet: Das Sterbefasten, also den Entscheid, keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen und seinem Leben auf diese Weise freiwillig ein Ende zu setzen. Diese Alternative zu Exit ist hierzulande noch kaum bekannt und wurde auch noch kaum literarisch aufgegriffen. Die Basler Journalistin Martina Rutschmann, Redaktorin der bz basel und zuvor schon bei den meisten anderen Basler Medien tätig, setzt sich in ihrem erstaunlichen Debütroman mit dem Tod ihres Grossvaters auseinander: Um nicht als Pflegefall zu enden, beschloss dieser, auf Nahrung zu verzichten.

Der Plot: Die Krankenpflegerin Alixe kann dem Sterben nicht mehr zusehen. Sie kündigt ihren Job auf der Krebsstation. Über Fabian, mit dem sie eine

lose Liebschaft beginnt, macht sie Bekanntschaft mit dem bald 94-jährigen Forscher Carl. Die Mittdreissigerin fühlt sich wohl in der Gegenwart des charismatischen, alten Mannes, aus dessen bewegtem Leben sie viel erfährt. Sie lässt sich auf eine Beziehung mit Fabian ein, eine unbeschwerte Zeit beginnt. Doch diese dauert nicht lange. Alixe erfährt, dass Carl sie zur Sterbebegleiterin machen möchte und Fabian sie dazu überreden soll. Die Vergangenheit holt sie ein, plötzlich geht es wieder um den Tod.

Das klingt indessen viel ernster, als der Roman es angeht: Er sprüht nämlich sozusagen vor Leben und Liebe. Eine turbulente Liebesgeschichte verzahnt sich mit der intensiver werdenden Beziehung Alixes mit dem 94-jährigen Carl, dessen selbst gewähltes Sterbefasten weitgehend (fast etwas zu) problemlos verläuft. Das alles ist ebenso aussergewöhnlich wie unterhaltsam, die Charaktere wirken frisch und authentisch. Martina Rutschmann hat hier offenbar den Ton getroffen. Jedenfalls schaffte sie es eine Weile auf Platz 1 der Bestenliste bei Bider & Tanner, ist oft auf Lesetour und hat in Sissach die (symbolische-) Lesefieber-Feeder 2017 gewonnen – trotz eines Verrisses in der BaZ.



Martina Rutschmann: Durstig. Zytglogge Verlag, Basel 2017

Hans Geisens gezeichnete Weltansichten

GP-Mitglied Willi Herzig hat die grosse Retrospektive im Cartoon-Museum kuratiert



1988: Nach achtjährigem Krieg gegen den Irak und über 1 Million Todesopfern willigt nach Hussein auch Chomeini zähmecknirschend in die Uno-Waffenstillstandsresolution ein.

Manche schlugen die Zeitung gezielt dort auf, wo sie die Zeichnung wussten. Hans Geisen (Kennzeichen: der kleine schwarze Rabe am Bildrand) war jahrzehntelang eine Identifikationsfigur der National-Zeitung und später der Basler Zeitung. Viele von uns erinnern sich gut an seine feinen Zeichnungen über alles, was sich in der Welt tat, von der Sommerzeit über den Kalten Krieg oder den Nahostkonflikt bis zur Katastrophe in Schweizerhalle. Tag für Tag. Sein ironisch-distanzierter, nie ätzender, aber

immer glasklarer Blick, mit dem er die Mächtigen demaskierte, Klischees auf Korn nahm, die weltpolitischen Umbrüche hinterfragte und auch tragische Ereignisse mit Humor begegnete, ist unvergesslich.

Kurator mit Beziehung

Einer, der jahrelang eng mit Hans Geisen zusammenarbeitete und den lebenswürdigen älteren Herrn sehr gut kannte, ist Willi Herzig, seinerzeit langjähriger Chef des BaZ-Auslandressorts und seit

einigen Jahren Mitglied der Grauen Panther. Nachdem Hans Geisens Sohn Johann Wolfgang vor zwei Jahren dem Cartoon-Museum Basel den Nachlass des Vaters mit über 8000 Zeichnungen und Bildern überlassen hatte, erhielt Willi Herzig den Auftrag, eine qualifizierte und aussagekräftige Auswahl von Zeichnungen zu treffen. Während fast zwei Jahren hat er die Tausenden von Zeichnungen durchgesehen, rund 100 ausgewählt und jeweils mit einigen wenigen Sätzen verortet, damit das heutige Publikum die Zusammenhänge wieder erkennt: Eine Arbeit als Kurator „en connaissance de cause“, die ihm sehr viel Freude gemacht hat.

Hans Geisen wurde 1919 in Koblenz (D) geboren, geriet als Soldat in amerikanische Kriegsgefangenschaft und konnte nach dem Krieg nach Deutschland zurückkehren, wo er ab 1957 erste Karikaturen veröffentlichen konnte. Im Jahre 1967 zog Geisen mit seiner Familie nach Basel – und blieb. Von da an bis zu seinem Tod 1992 blieb er Hauskarikaturist der beiden Basler Tageszeitungen.

Wer die Geisen-Retrospektive noch nicht gesehen hat, muss sich sputen: Bald ist Schluss. *MM*

Cartoon Museum Basel, bis 17. Juni

EINLADUNG ZUM TAG DER OFFENEN TÜR



16. Juni, 15 bis 17 Uhr
Goldbachweg 12 und 14
Erlenmatt Ost, Basel

www.abendrot.ch/erlenmatt

STIFTUNG ABENDROT
Die nachhaltige Pensionskasse

Besichtigung
der ersten
Wohnungen
im Rohbau

Der kreative Griff nach einem Fetzen Zeit

An Demenz erkrankte Menschen aktivieren im Museum Baselland ihre grauen Zellen

Von Daniel Aenishänslin (erschieden in der Basler Zeitung vom 25.4.2018)



Sibylle Brutel, Aktivierungsfachfrau, sucht mit der „Time Slips“-Methode an Demenz Erkrankte anzuregen. Foto: Museum BL

Liestal. „Was hat sich der Maler dabei wohl gedacht?“, fragt Sibylle Brutel, eine Aktivierungsfachfrau, in die Runde. „Nichts“, schallt es postwendend zurück. Die Runde bricht in Gelächter aus. Es sind vier Bewohnerinnen und ein Bewohner aus dem Ormalingen Alters- und Pflegeheim Ergolz, die den Weg ins Museum Baselland (Museum. BL) gefunden haben. Ihnen gemein ist, dass sie an Demenz erkrankt sind. Im Foyer sitzen sie nun vor einem Bild. Es zeigt ein Kind mit Holzpferd. „Bernhard mit Pferdchen“, ein Werk Christoph Friedrich Oehlers von 1929. „Mein Jahrgang“, ruft eine Bewohnerin dazwischen. Erneutes Gekicher. Ein offensichtlich vergnügtes Beisammensein. Was nach einem Nachmittagsplausch aussieht, ist eine Methode, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu heben, ihre Kreativität und Fantasie zu fördern. „Time Slips“, so nennt man die Methode, wurde um die Jahrtausendwende entwickelt von der amerikani-

schen Gerontologin und Kulturanthropologin Anne Basting. In Liestal wird „Time Slips“, was so viel wie Zeitfetzen bedeutet, seit Oktober 2016 praktiziert. Simone Ochsner, zuständig für Bildung und Vermittlung im Museum. BL, erinnert sich, wie zuerst das Seniorenzentrum Schönthal in Füllinsdorf mit der „Time Slips“-Idee auf sie zukam. Das zu besprechende Bild brachten die Füllinsdörfer damals noch selbst mit. Inzwischen werden Werke diskutiert, die aus der Sammlung Kunstkredit von Archäologie und Museum Baselland stammen. „Wenn die Senioren so in unserem Foyer sitzen, könnten sie von Dritten leicht für Kunstexperten oder Absolventen einer Volkshochschule gehalten werden“, sagt Ochsner.

Leben in der Vergangenheit

Die Runde diskutiert über das Alter und Geschlecht des so brav wirkenden Kindes, sucht nach einem passenden Namen. Kein Kevin oder Finn wird vor-

geschlagen, nicht Samantha und nicht Naja. Peter ist beliebt. Hans und Ruedi sind es auch. Eine der Teilnehmerinnen winkt ab: „Ruedi passt nicht, so heisst mein Jüngster und der ist ein Lausbub.“ Sibylle Brutel erklärt die nach gestern klingenden Namen. „Menschen mit Demenz leben in der Vergangenheit, jedoch nicht alle in derselben.“ Darum habe sie mit ihren Fragen auf das Pferdchen im Bild abgezielt. „Wer von euch hat ein solches besessen?“ Besser funktioniere die Methode mit Landschaftsbildern, „denn sie verfügen über einen stärkeren Bezug zu früheren Tagen“.

„Time Slips“ sei grundsätzlich ein improvisiertes Geschichtenerzählen, das weggehe vom Druck, sich erinnern zu müssen, beschreibt Anne Basting in einem Interview ihre Methode. „Es ist vielmehr eine Einladung an die eigene Vorstellungskraft.“ Die Methode sei eine Neuausrichtung des Fokus. Statt auf die Schwäche, nämlich die Erinnerung, blicke man nun auf die Stärke, die Vorstellungskraft. „Wer bemerkt, dass er seine Erinnerung verliert, beginnt sich in Schweigen zu hüllen, weil er fürchtet, das Falsche zu sagen“, erklärt Basting, „Betroffene hören auf zu sprechen.“

Ihre Methode ermutige Menschen mit Demenz, sich wieder auszudrücken. Ein unterstützendes Umfeld ermögliche es zudem, etwas zu leisten, was sich für die Betroffenen gut anfühle. Bastings Methode macht es ihnen leicht. Solange darüber diskutiert wird, wie sich jemand nennen könnte oder welche Gefühle in einem aufsteigen, ist es ausgeschlossen, einen Fehler zu machen. Genau so funktioniert „Time Slips“. „Die Patien-

Fortsetzung auf Seite 9

Mehr freie Betten in den Heimen

Ambulante Angebote entlasten Altersheime

Obwohl die Zahl der über 80-Jährigen in der Schweiz stark steigt, sind in den letzten Jahren immer mehr Betten in den Pflegeheimen leer geblieben. Langfristig dürfte der Bettenbedarf aber wieder steigen.

Die Alterspflege ist eine Wachstumsbranche sondergleichen. Heute gibt es in der Schweiz über 430 000 über 80-Jährige, 2040 dürften es rund 870 000 sein. So dürfte trotz gesünderem Lebenswandels die Zahl der Pflegebedürftigen um 60 Prozent steigen. Zu diesem Schluss kommt die Grossbank Credit Suisse in einer kürzlich veröffentlichten Studie. Trotz dieser Aussichten sank indessen die Belegung der Langzeitbetten in den Pflegeheimen zwischen 2012 und 2016 von 96 auf 94 Prozent. In einzelnen Regionen ermittelte die Bank aufgrund von Daten des Bundesamts für Gesundheit sogar Belegungen unter 90 Prozent.

Strukturwandel

Grund dafür ist ein Strukturwandel in der Altenpflege. Die Kantone bau-

ten das ambulante Angebot stark aus. So konnte der Markt in Regionen mit grosser Bettendichte neu geschaffene Pflegeplätze nicht mehr absorbieren. Gerade in der Deutschschweiz gibt es in den Heimen gemäss CS viele leicht oder gar nicht pflegebedürftige Senioren, für welche immer mehr alternative Angebote bestehen.

In der Westschweiz sind praktisch fast nur noch mittel bis schwer Pflegebedürftige in den Heimen. Die Verlagerung in die ambulante Pflege ist dort sehr weit, die Bettendichte tief und die Belegung hoch.

Langfristig droht ein Mangel

Trotz dieser Entwicklung rechnen die Experten der Bank auf dem Pflegemarkt nicht mit anhaltenden Überkapazitäten. In einzelnen Regionen gibt es dafür zwar ein Risiko, da dort mit der Verlagerung in die ambulante Pflege bis 2025 kein Zusatzbedarf an Pflegebetten entsteht. Diese Regionen, etwa die Stadt Zürich, sind ausschliesslich in der Deutschschweiz. In der Westschweiz

und im Tessin ist neben der Bettenauslastung auch der Zusatzbedarf hoch.

Die CS geht langfristig bis 2040 davon aus, dass indessen auch in der Deutschschweiz mehr Betten nötig werden. In diesem Zeitraum dürfte die Nachfrage wegen der demografischen Entwicklung derart stark steigen, dass die ambulante oder die intermediäre Pflege sie mit Tagesstrukturen nicht mehr ausgleichen kann. In einem zurückhaltenden Szenario rechnen die CS-Ökonomen mit einem Zusatzbedarf von knapp 30 000 Pflegebetten.

In den Szenarien geht die CS, ähnlich wie die Planer in vielen Kantonen, davon aus, dass sich die Zahl leicht Pflegebedürftiger in den Heimen in Zukunft stark reduzieren wird. Dies sei jedoch nur möglich und wünschenswert, wenn das Angebot ambulanter Pflege ausreicht.

Dazu gehörten betreute Alterswohnungen und die Spitex, schreibt die Bank. Sie schätzt darum, dass bis 2040 rund 25 000 bis 40 000 neue betreute Alterswohnungen nötig sind. *sda/MM*

Fortsetzung von Seite 8

ten können sich kreativ fühlen“, sagt Basting, „alles ist komplett frisch und macht Spass.“ Es entstehe etwas, worüber die Betroffenen sprechen könnten, gerade auch in der Familie. Nichts drehe sich um die letzte Krise. „Das Teilen der Geschichten ist entscheidend. Es beweist, dass Menschen mit Demenz über kreative Kapazitäten verfügen.“ Am Rande der Ormalinger Gruppe machen sich zwei Frauen Notizen. Die eine ist Stephanie Biedert. Sie notiert die Aussagen der Teilnehmenden, um sie zusammenzufassen, regelmässig zu repetieren. Die andere ist die Doktorandin Valerie Keller vom Institut für

Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft an der Universität Zürich. Sie ist angereist, um „Time Slips“ in der Praxis zu erleben.

Rund 6000 Baselbieter betroffen

Nach Schätzungen von „Alzheimer Schweiz“ sind neun Prozent der über 65-Jährigen sowie 40 Prozent der über 90-Jährigen von einer Demenzform betroffen. Insgesamt leben in der Schweiz rund 150 000 an Demenz Erkrankte (Baselland: 5835, Basel-Stadt: 4485, Aargau: 10 290, Solothurn: 4980). Jährlich werden 28 100 Neuerkrankungen registriert. Daraus ergeben sich Ge-

sundheitskosten von sieben Milliarden Franken. Valerie Keller sagt, sie habe einen guten Eindruck gewonnen. Mit den Bewohnern des Zentrums Ergolz und dem Betreuungsteam geniesst sie den Kaffeeklatsch nach gelungenem „Time Slips“. Sie kritisiert, der öffentliche Diskurs über an Demenz Erkrankte drehe sich stets um die Frage, was kann er nicht mehr, zu was ist sie noch in der Lage. „Wenn wir von der defizitorientierten Sichtweise abkommen“, so Keller, „dann erkennen wir, es ist vielmehr ein neuer Pfad, den diese Leute angehen.“ Klingt irgendwie positiv, macht neuen Mut.

StichhALTig

Empörende Ungerechtigkeit

Von Josef Zindel

Ein gewisses Verständnis kann ich dafür aufbringen, dass wir in unserem Alter irgendwann zu einem Fahrtauglichkeitstest antanzen müssen, wenn wir den Führerschein behalten wollen. Dass es aber für alle in der Alterskategorie von 18 bis 118 nicht schon längst eine obligatorische Ausdemparkhausfahrprüfung gibt, halte ich für eine empörende Ungerechtigkeit.

Da stehst du bei der Ausfahrt aus dem Parkhaus an dritter Stelle in der Kolonne. Vor dir nur noch zwei, hinter dir mindestens zwölf. Du könntest also in 40 Sekunden draussen sein. Könntest. Doch dann sitzt zuvorderst im neun Tonnen schweren Offroader mit schwarz getönten Scheiben und Pneus wie ein Hebebühnen-Laster vom Musfeld der 1,52 Meter grosse Herr Petitpierre.

Petitpierre hat also die Pole-Position, doch diesen Vorteil verspielt er durch einen schweren fahrerischen Fehler: Er ist sehr ungenau an den Ticketschlucker rangefahren. Petitpierres ausgestreckte Hand reicht deshalb bei weitem nicht bis zum kleinen Schlitz, der mit dem Ausfahrt-Billett gefüttert sein will, andernfalls sich die Schranke nicht öffnet. Also probiert es der sehr kleine Mann im sehr grossen Auto, indem er seinen ganzen Körper so weit aus dem Fenster beugt, dass er zwar den Bodenkontakt verliert, dafür bis auf zehn Zentimeter an den Schlitz rankommt. Das ist beachtlich, sehr beweglich, sehr akrobatisch. Aber zu wenig.

Fürs Aussteigen ist die Kluft zwischen der Ticketsäule und dem Auto zu ge-

ring, um die Autotür weit genug öffnen und kurz raus schlüpfen zu können.

Aufgeben aber will der kleine Kämpfer nicht. Vielmehr versucht er nun, sein Ungetüm näher an die Ticketöffnung zu rangieren. Geht nicht wegen der Kolonne von mittlerweile sechsundzwanzig Autos hinter ihm. Einige hupen. Die Notfallstufe 100 ist erreicht, nun kommt die Gegensprechanlage ins Spiel.

Herr Petitpierre: Könnten Sie bitte die Schranke öffnen, ich ...

Die Gegensprechanlage: ... *musst du mache rein die Ticket ...*

Petitpierre: ... geht nicht, weil ...

Gegensprechanlage: ... *musst du mache zahle zuerst an Zahlautomat ...*

Petitpierre: ... habe ich ...

Gegensprechanlage: ... *musst du mache näher ranfahre ...*

Petitpierre: ... geht nicht, weil hinter mir ...

Gegensprechanlage: ... *bitte du mache müsse jetzt sofort Weg frei, Chottfridschutz ...*

Petitpierre: ... ich kann nur weg, wenn Sie die Schranke öffnen ...

Gegensprechanlage: ... *dafür du mir mache gebe müsse deine Nummer ...*

Petitpierre: ... 079 354 14 ...

Gegensprechanlage: ... *nix Telefon-Nummer, sondern Nummer von Auto ...*

Petitpierre: ... ach so, die ist AG 153 453 ...

Gegensprechanlage: ... *ne Moment ...*

Gegensprechanlage (nach zweiminütigem Knacken und Rascheln): ... *also, habe ich mache finde könne mache*

das Besitzer von der Auto ... ist Name Pötipiärr ...

Petitpierre: ... ich kenn meinen Namen! Ich will nichts als raus hier ...

Gegensprechanlage: ... *ihr Adresse ist Rheinstrasse 8 in Rheinf...*

Petitpierre: ... felden, ja, ja, ja! Und dorthin will ich zurück. Und zwar jetzt. ALSO LASS MICH RAUS-RAUS-RAUS!!! Dellinoonemool ...

Gegensprechanlage: ... *warum du so mache sein tun so ungeduldig!?!... Aber bitterscheen ...*

Es geht nun die Schranke endlich hoch. Es rast Herr Petitpierre davon. Direkt vor mir rollt ein wendiger, kleiner Mini zum Ticketschluckapparat. Nach sieben Minuten intensiver Sucherei im ganzen Wageninnern hat die leicht aufgedonnerte Dame am Steuer das Ticket dann doch noch gefunden – eingeklemmt zwischen den eigenen Lippen. Dort, wo 99% ihr Ausfahrtticket aufbewahren.

Endlich bin ich dran, steure meinen VW auf 12 cm Distanz ran an die Säule, bremsen auf der richtigen Höhe mit dem Schlitz ab und schiebe das Papierchen rein. Das heisst, ich versuche es reinzuschieben. Doch weil das Papierchen mit den vielen Löchlein nur ein Papierchen mit vielen Löchlein ist statt ein erwachsenes Papier mit Tendenz zum Karton, lässt es sich nicht reinschieben. Vielmehr knickt das verfluchte Papierchen ein, immer wieder, statt sich vom Ticketschlucker schlucken zu lassen. Beim zwölften Versuch war das Papierchen längst nicht mal mehr ein Papierchen. Sondern fünfzig Fetzen, zusammen-

Fortsetzung auf Seite 11

No Billag: Auch die Jungen haben klar Nein gestimmt

Erneut kein Generationengraben an der Urne

Im vergangenen Dezember haben wir an dieser Stelle über eine neue Studie berichtet, die aufzeigt, dass Jüngere und Ältere oft ganz ähnlich abstimmen. Vor der No Billag-Abstimmung vom März 2018 machten gewisse Befürchtungen die Runde, die „Generation Netflix“, welche die SRG-Angebote viel weniger bis gar nicht zu nutzen pflegt, könnte diesmal anders stimmen als die Älteren.

Sogar am klarsten dagegen

Eingetroffen ist am 4. März das genaue Gegenteil: 80 Prozent der 18- bis 29-Jährigen legten bei der Abstimmung ein Nein in die Urne. Der Nein-Anteil

bei den Jüngeren lag sogar höher als der schweizerische Nein-Durchschnitt von 71,6 Prozent. Andererseits betrug die Stimmbeteiligung bei den Jüngeren nur 35 Prozent statt der überdurchschnittlich hohen 55 Prozent auf gesamtschweizerischer Ebene.

Auch bei den über 50-jährigen Stimmberechtigten kam die Initiative nicht gut an: In dieser Altersklasse lag der Nein-Anteil zwischen 69 und 73 Prozent.

Die 40- bis 49-Jährigen standen dem Anliegen am positivsten gegenüber. Aber auch sie lehnten die Initiative mit 60 Prozent ab. *MM*

Fortsetzung von Seite 10

gehalten nur noch von ein paar Löchlein.

Bis die Gegensprechanlage meine Adresse hatte, gingen weitere zwölf Minuten ins Land – Zeit, um weiter über der grossen und nach wie vor nicht geklärten Frage zu brüten:

Warum müssen wir, kaum sind wir

70, einen Test bestehen, um weiterhin am Steuer sitzen zu dürfen, während Polit-Dinos wie Trump, Blocher oder Berlusconi immer und immer wieder das politische Bremspedal verwechseln dürfen. Ungestraft. Ungebremsst.

www.zindeltex.te.ch



BAWA AG
10 Jahre Vollgarantie
Einsatzwannen aus Acryl
Reparaturen

NEU - Badewannentür Einbau

Tel. 061 641 10 90 | Riehen
 Tel. 062 822 02 51 | Aarau
info@bawaag.ch | www.bawaag.ch

Impressum

Redaktion **Martin Matter (MM)**,
Martin Brodbeck (-eck),
Josef Zindel (JoZ).

Layout **Jürg Seiberth**
 Korrektorat **Fredy Heller**

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion Pantherpost, c/o Martin Matter, Therwilerstr. 71, 4153 Reinach, martin.matter@grauepanther.ch

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

Wichtige Adressen

Postadresse: Graue Panther Nordwestschweiz, 4000 Basel.

Internet: www.grauepanther.ch

Co-Präsident BS: **Remo Gysin**
 061 261 71 95
remo.gysin@grauepanther.ch

Co-Präsident BL: **Hanspeter Meier**
 061 461 37 10
hanspeter.meier@grauepanther.ch

Kassier/Mitgliederverwaltung:
Felix Müller
 061 701 80 59
felix.mueller@grauepanther.ch

Medien **Martin Matter**
 079 437 53 58
martin.matter@grauepanther.ch

Kontakt: **Lise Nussbaumer**, Römergasse 3, 4058 Basel 061 811 42 55
info@grauepanther.ch

In der Universitären Altersmedizin am Felix Platter-Spital Basel, wo wir in den Bereichen Mobilität, Kognition und Ernährung auf internationalem Niveau forschen, arbeiten wir in Diagnostik, Therapie und Pflege interdisziplinär zusammen. Auch deshalb sind wir führend in der Altersmedizin und sichern dank Akutgeriatrie, Rehabilitation und Alterspsychiatrie die geriatrische Gesundheitsversorgung in der Nordwestschweiz.
Schön, dass wir Sie begleiten dürfen.



Gesundheit im Alter? Wir begleiten Sie!

www.felixplatterspital.ch

felixplatterspital