

Alter(n) und Psyche

3/2025

Lebenskompetenzen stärken

Sechs Fähigkeiten
für das geistige
Wohlbefinden

Seiten 2 bis 3

«Own your Age»

Über die positive und
aktive Gestaltung von
Lebensübergängen
bis ins hohe Alter

Seiten 4 bis 5

Kennt Liebe Grenzen?

Was betreuende
Bezugspersonen
belastet und entlastet

Seiten 6 bis 9



Sonya Kuchen, Mitglied der Geschäftsleitung, Leiterin Koordination & Fachsupport Pro Senectute Schweiz

Liebe Leserschaft

«Im Alter werden wir immer mehr, wer wir im Grunde sind», reflektiert Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello im Interview. Vielfältige Veränderungen – bereichernde wie belastende – begleiten den Weg zur Selbsterkenntnis im hohen Alter. Diese Dynamik beeinflusst sowohl die psychische Gesundheit von älteren Menschen als auch die ihrer betreuenden Bezugspersonen.

In dieser Ausgabe des Psinfo zeigen wir, wie sich das seelische Wohl im (hohen) Alter durch die Stärkung zentraler Lebenskompetenzen gezielt fördern lässt. Wir gehen darauf ein, wie Übergänge selbst bei schwierigen biografischen Einschnitten aktiv und positiv gestaltet werden können. Zudem schenken wir der psychischen Gesundheit von betreuenden Bezugspersonen besondere Aufmerksamkeit, da eine intensive Betreuungstätigkeit das Risiko psychischer Belastungen deutlich erhöht.

Welche Herausforderungen das Leben im Alter auch bereithält, Pro Senectute steht Seniorinnen und Senioren sowie deren Nahestehenden mit einem breiten Unterstützungsangebot zur Seite.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Wie glückt das Alter(n)?

Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt sechs zentrale Lebenskompetenzen, um Herausforderungen des Alter(n)s besser zu bewältigen und das seelische Wohlbefinden zu erhalten. Im Zusammenspiel mit einem unterstützenden Lebensumfeld fördern sie die Selbstwirksamkeit und die soziale Unterstützung – zwei Schlüsselfaktoren psychischer Gesundheit im Alter. Die Lebenskompetenzen lassen sich gezielt stärken, wozu Pro Senectute mit ihrem vielfältigen Angebot beiträgt.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

Es heisst, die einzige Konstante im Leben sei die Veränderung – ein Gedanke, der auf den griechischen Philosophen Heraklit zurückgeht. Die ganze Lebensspanne ist von verschiedenen Veränderungen geprägt, die sich auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Die WHO definiert die psychische Gesundheit als «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann» (2022). 2020 haben die Gerontopsychologinnen Franzisca Zehnder und Anne Eschen von GERONTOLOGIE CH für Gesundheitsförderung Schweiz Grundlagen erarbeitet, wie sich das psychische Wohlbefinden älterer Menschen gezielt stärken lässt. Konkret heben sie sechs Lebenskompetenzen im Alter hervor, welche auf den Empfehlungen der WHO (1997) basieren:



Kommunikationsfähigkeit



Soziale Kompetenzen



Emotionsregulation



Stressbewältigung



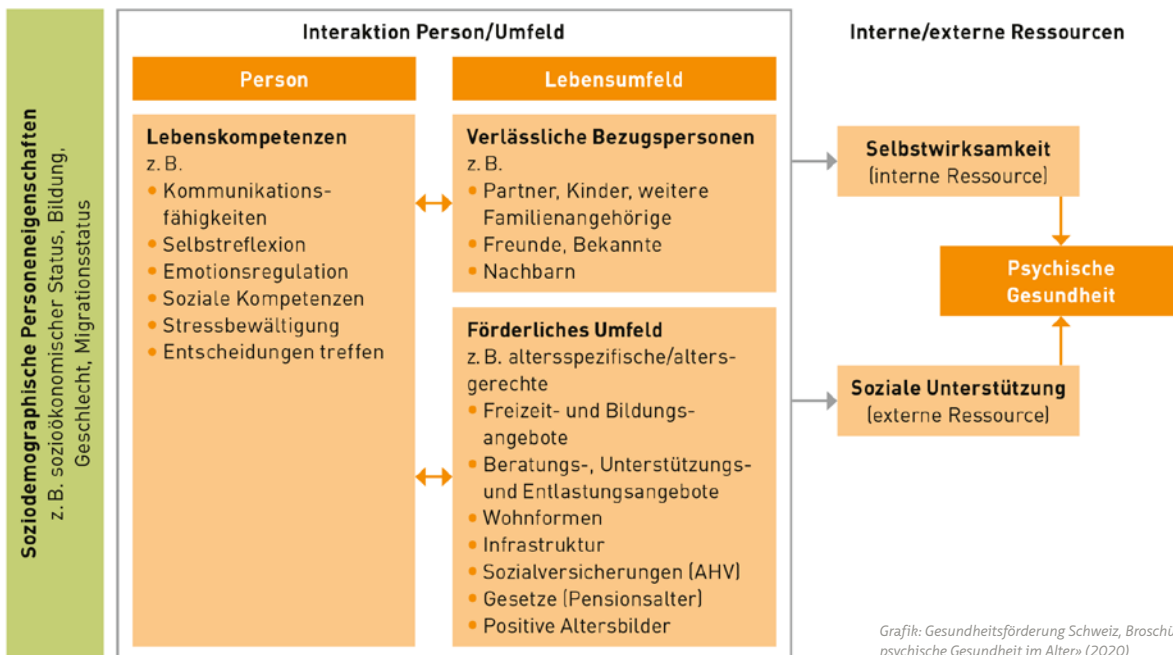
Selbstreflexion



Entscheidungen treffen

Abbildung: eigene Darstellung / Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

Lebenskompetenzen als Zielfelder für die Förderung der psychischen Gesundheit im Alter (basierend auf Amstad & Blaser 2016, 119)



Zwei Lebensphasen – unterschiedliche Bedingungen

Das Alter teilt sich in zwei Lebensphasen, in denen sich Seniorinnen und Senioren mit unterschiedlichen Veränderungen konfrontiert sehen. «Im sogenannten dritten Lebensalter, zwischen 65 bis 80 Jahren, weisen die meisten Menschen eine gute psychische Gesundheit auf. Die Lebenszufriedenheit ist hoch, das psychische Wohlbefinden stabil – obwohl in dieser Lebensphase geistige und körperliche Fähigkeiten sowie soziale Kontakte nachlassen», erklärt Franzisca Zehnder. Besonders im «vierten Lebensalter», ab circa 80 Jahren, kann die soziale Unterstützung aufgrund von Krankheiten und Todesfällen im Umfeld schwinden. Dazu kommen geistige, motorische und sensorische Einschränkungen. «Solche Herausforderungen im hohen Alter können in der Regel weniger gut kompensiert und daher eher zu psychischen Belastungen werden», so Zehnder. «Je nach Lebensalter und Herausforderungen können Lebenskompetenzen an Bedeutung gewinnen oder verlieren», ergänzt sie.

Schubkräfte für die psychische Gesundheit

In Kombination mit einem fördernden Lebensumfeld stärken die sechs Lebenskompetenzen die beiden treibenden Kräfte der psychischen Gesundheit im Alter: das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie die soziale Unterstützung (siehe Modell in Grafik). «Im Modell steht die Wechselwirkung zwischen den individuellen Kompetenzen einer Person und ihrem Umfeld im Fokus», betont Zehnder. Die psychische Gesundheit wird auch von individuellen soziodemografischen Personeneigenschaften beeinflusst. Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status, geringer Bildung oder Migrationshintergrund sowie Frauen haben über ihr ganzes Leben hinweg weniger Zugang zu Umfeldern, die

Lebenskompetenzen unterstützen. «Auch betreuende Angehörige sind vulnerabel, da sie in der Betreuungssituation oft grosser psychischer und physischer Belastung ausgesetzt sind», erklärt Zehnder. Interventionen zur Förderung von Lebenskompetenzen sollten daher insbesondere auf diese Personengruppen ausgerichtet sein.

Pro Senectute fördert Lebenskompetenzen

Die sechs Lebenskompetenzen lassen sich gezielt durch verschiedene Interventionen stärken, welche Zehnder und Eschen in den Grundlagen für Gesundheitsförderung Schweiz zusammenfassen. Sie verweisen dabei auch auf die Angebote von Pro Senectute: «Die grosse Breite an Dienstleistungen setzt bei den Lebenskompetenzen an und fördert diese», sagt Zehnder. Unter anderem mit dem freiwilligen Engagement ermöglicht Pro Senectute älteren Menschen, tragfähige Beziehungen aufzubauen und dadurch ihre sozialen Kompetenzen zu fördern. Beispielsweise das Coaching-Angebot unterstützt betreuende Bezugspersonen dabei, Entscheidungen bewusst zu treffen und die eigenen Ressourcen zu schützen. Zudem engagiert sich Pro Senectute für ein förderliches Umfeld – sei es mit Beratungen, Freizeit- und Bildungsangeboten oder Unterstützungs- und Entlastungsangeboten. Ein wichtiges Ziel ist dabei, vulnerable Personengruppen noch besser zu erreichen. Damit auch sie am Glück des Alter(n)s teilhaben können.



«Im Alter werden wir immer mehr, wer wir im Grunde sind»

Was passiert mit der Psyche in den verschiedenen Übergangsphasen von der Lebensmitte bis ins hohe Alter? Dieser Frage geht Entwicklungspsychologin Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem neuen Buch «Own your Age» nach. Im Gespräch erklärt sie, wie sich Übergänge in der zweiten Lebenshälfte aktiv und positiv gestalten lassen – auch bei schwierigen Einschnitten, besonders im hohen Alter.

mit Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

Frau Perrig-Chiello, Ihr neues Buch trägt den Titel «Own your Age». Was genau steckt hinter diesem Appell, das eigene Alter «in Besitz zu nehmen»?

Pasqualina Perrig-Chiello: Alter und Altern sind in erster Linie eine Frage unserer Einstellung, unseres Lebensstils. Ich plädiere dafür, unser Alter selbstbestimmt zu gestalten, und zeige Wege dazu auf.

Sie ergründen in diesem Buch die Lebensübergänge in der zweiten Lebenshälfte. Was passiert in diesen Phasen mit der Psyche?

Lebensübergänge sind Zeiten des Wandels. Wie auch immer sie ausgelöst werden, immer geht es um ein Loslassen gewohnter Rollen und Routinen sowie das Definieren von neuen. Dieser unsichere Zustand ist meistens mit Stress verbunden, der Angst, Trauer und Orientierungslosigkeit auslösen kann.

Und was hilft Menschen, Lebensübergänge gut zu meistern und seelisch gesund zu bleiben?

Aus der Forschung wissen wir, dass die Mehrheit mit den Herausforderungen von Lebensübergängen gut klarkommt. Es braucht Geduld, vor allem aber bestimmte Charakterstärken. Die besten Karten haben jene, die nach vorn schauen und offen für Neues sind, die sich selbstverantwortlich und hoffnungsvoll neue Ziele und Aufgaben stellen, sich informieren, sich anderen mitteilen und nötigenfalls Hilfe holen können. Diese Charakterstärken kann jeder erlernen – ein Leben lang.

Sie betonen in diesem Zusammenhang das lebenslange Lernen. Wie wirkt sich dies konkret auf das geistige Wohlbefinden aus?

Wer am sozialen Leben teilnehmen und informiert sein will, muss sich zwangsläufig ein Leben lang weiterbilden. Das vergrössert den Horizont und den Handlungsradius, was wiederum das Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöht – ein Grundpfeiler des psychischen Wohlbefindens.

Lebensübergänge bezeichnen Sie auch als «Treiber der Identitätsentwicklung». Warum müssen wir uns gerade im (hohen) Alter immer wieder neu erfinden?

Leben heisst Veränderung und erfordert eine stete Neudefinition des Selbst. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder nach dem Eintritt in ein Altersheim sind wir in unserem Selbstverständnis und auch sozial gesehen nicht dieselben wie zuvor. Wir müssen uns neu definieren, unser Leben neu strukturieren, uns neue Ziele setzen. Das ist eine Entwicklungsaufgabe, die gelöst werden muss, damit wir unsere psychische Balance wieder finden.

Wenn wir uns im Alter also immer wieder neu erfinden, dann verändert sich auch unser Selbstbild.

In der Tat beginnt ab der Lebensmitte bei den meisten Menschen ein Prozess der vermehrten Selbsterkenntnis, der Individuation. Nach Jahren der Kompromisse – gesellschaftlich, beruflich, privat – steigt das Bedürfnis, sich vermehrt auf die eigenen Werte und Bedürfnisse zu besinnen sowie eigene Standards zu entwickeln. Im Alter werden wir immer mehr, wer wir im Grunde sind.

Zur Person

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist promovierte Entwicklungspsychologin und Systemische Familientherapeutin. Von 2003 bis zur Emeritierung 2016 forschte und lehrte sie als Professorin für Psychologie an der Universität Bern. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte beinhalten unter anderem die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne sowie biografische Transitionen und kritische Lebensereignisse in der zweiten Lebenshälfte. Ihr jüngstes Buch «Own your Age» ist am 7. Februar 2024 erschienen.

In Ihrem Buch gehen Sie darauf ein, dass trotz zunehmenden Verlusten Menschen im Alter oft glücklicher und zufriedener sind als in früheren Lebensphasen. Wie passt das zusammen?

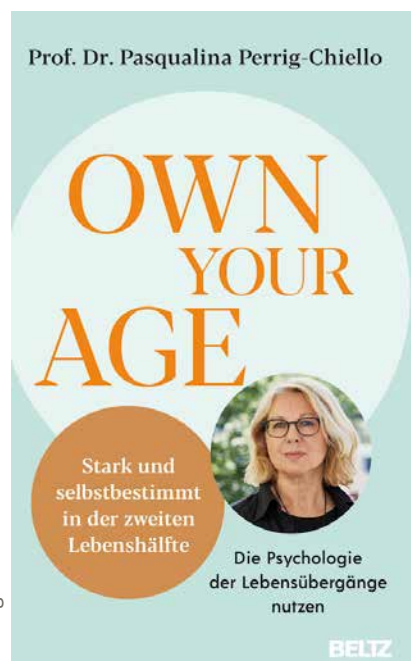
Die meisten entwickeln mit zunehmendem Alter und zunehmender Lebenserfahrung ein besseres Selbstmanagement. Sie sind gelassener, passen ihre Ansprüche entsprechend den Möglichkeiten an und sind zufriedener. Dieses sogenannte «Paradox des Wohlbefindens» im Alter widerspiegelt die grosse menschliche Adaptationsfähigkeit. Wohlbefinden wird im Alter neu definiert. Anstelle von Lebensfreude und Genuss kommt dem psychischen Wohlbefinden – konkret Lebenssinn, Spiritualität, positive Beziehungen und persönliches Wachstum – eine zentrale Rolle zu.

Und im hohen Alter? Wie schaffen es ältere Menschen, trotz Einschnitten – wie dem körperlichen Abbau und dem Verlust von nahestehenden Personen – Lebensmut zu bewahren?

Der Übergang ins hohe Alter verlangt erhebliche psychische Anpassungsleistungen, in erster Linie eine Neudefinition von Selbstbestimmung. Hilfe annehmen zu können, ohne hilflos zu werden und die Kontrolle zu verlieren, setzt eine selbstbewusste und selbstverantwortliche Haltung voraus. Verluste und Einschränkungen werden bewusst als Aufgabe verstanden. Überhaupt sind Aufgaben – selbst die kleinsten – auch im hohen Alter wichtig. Am besten solche, mit denen anderen ein Dienst erwiesen wird. Das Gefühl, gebraucht zu werden, macht glücklich. Hilfreich sind zudem Charakterstärken wie Neugier, Kreativität und Lernbereitschaft.

Summa summarum: Wie lautet die Zauberformel für psychisches Wohlbefinden bis ins hohe Alter?

Das Schicksal akzeptieren und gleichzeitig offen, neugierig und kreativ die eigenen Möglichkeiten aktivieren.



Lesen Sie im Buch mehr darüber, was es für das Glück in der zweiten Lebenshälfte braucht.



Resilienz leben

Resilienz ist die Fähigkeit, sich an belastende Lebensumstände anzupassen und mit negativen Ereignissen gut umzugehen. Resilienz kann erlernt werden. Die American Psychological Association (APA) spricht dafür fünf Empfehlungen aus:



Pflegen Sie Beziehungen: Suchen und stärken Sie soziale Kontakte und wenden Sie sich an Vertrauenspersonen, um in schwierigen Zeiten Halt zu finden und sich weniger allein zu fühlen.



Leben Sie achtsam: Glauben Sie an die eigenen Kompetenzen, pflegen Sie ein positives Selbstbild und übernehmen Sie Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.



Finden Sie Sinn: Engagieren Sie sich für andere, setzen Sie sich erreichbare Ziele und entdecken Sie neue Stärken, um Ihrem Leben Richtung und Bedeutung zu geben.



Nähren Sie positive Gedanken: Fokussieren Sie sich auf das Positive im Leben, akzeptieren Sie Veränderungen und bleiben Sie zukunftsorientiert und hoffnungsvoll.



Nehmen Sie Hilfe an: Scheuen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie allein nicht weiterkommen. Das ist ein Zeichen von Stärke.

Bedingungsvolle Liebe ist kein Widerspruch

Die Betreuung der Eltern kann Angehörige stark belasten und ein Risiko für ihre psychische Gesundheit bedeuten. Betreuende Bezugspersonen müssen ihre eigenen Ressourcen schützen und sich abgrenzen, um einer Überforderung vorzubeugen. Pro Senectute steht ihnen mit vielfältigen Unterstützungsangeboten zur Seite.

von Corinne Hafner Wilson und Céline König, Pro Senectute Schweiz

Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung hält es für selbstverständlich, die betagten Eltern zu unterstützen. 2025 ging aus der Publikation «Hilfe zwischen Jung und Alt» vom Bundesamt für Statistik (BFS) hervor: Rund 70 Prozent aller 15- bis 80-Jährigen finden, dass sich erwachsene Kinder um ihre Eltern kümmern sollten, wenn diese Betreuung oder Pflege brauchen. Moralische Verpflichtung oder finanzielle Gründe können den Anstoss dazu geben. Meist basiert die Entscheidung, nahestehende ältere Menschen zu umsorgen, jedoch auf einem komplexen Zusammenspiel praktischer und emotionaler Beweggründe. Diese Gefühlsvielfalt prägt auch die Betreuung. Sie kann bereichernd wirken, etwa durch eine vertiefte Beziehung und eine erlebte Sinnhaftigkeit. Oft aber belastet sie die psychische Gesundheit – vor allem bei hoher Betreuungsintensität.

Gefahren für das seelische Wohl

Die psychische Belastung hängt wesentlich davon ab, ob die Betreuung freiwillig oder unter Druck erfolgt. Wer die Aufgabe als Zwang empfindet, erlebt sie meist als besonders belastend. Dabei ist die Qualität der Beziehung zur betreuten Person massgeblich. Hinzu kommen häufig finanzielle Sorgen wie Einkommenseinbussen aufgrund eines reduzierten Arbeitspensums. Speziell herausfordernd gestaltet sich die Betreuung für Personen in der sogenannten «Sandwich-Position», wenn zugleich (Schwieger-)Eltern und eigene Kinder versorgt werden müssen. Circa 44 Prozent der betreuenden Bezugspersonen sind in mindestens einem Bereich – physisch, psychisch oder finanziell – belastet. Verstärkend wirkt, dass Care-Arbeit oft wenig oder gar keine (gesellschaftliche) Anerkennung erfährt.

Wichtig ist, dass Kind und Elternteil ihr altes Rollenbild loslassen können.

Zäsur Rollenwechsel

Ein besonderer Belastungsfaktor ist der Rollenwechsel in der Eltern-Kind-Beziehung: Krankheits- und abbaubedingte Veränderungen bei der betreuten Person können dazu füh-

ren, dass erwachsene Kinder eine neue Funktion im Leben der Eltern einnehmen. Der Wegfall des gewohnten Rollenverständnisses kann zu schmerzlichen Verlusterfahrungen führen. Was einen früher mit der Mutter oder dem Vater verbunden hat, ist unter Umständen dann nicht mehr da. Wichtig ist, dass Kind und Elternteil die Veränderungen annehmen, ihr altes Rollenbild loslassen und sich in der Beziehung anpassen können. Es hilft betreuenden Angehörigen, sich auf das Fundament der Beziehung zu fokussieren: Liebe und Respekt für den Elternteil, die trotz den Veränderungen bestehen.

Wer seine eigenen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen mitteilt, gerät weniger leicht in eine Überforderungsspirale.

Nächstenliebe kennt Grenzen

Häufig setzen sich betreuende Bezugspersonen selbst unter Druck, alles allein stemmen zu müssen. Zum Schutz der eigenen psychischen Gesundheit ist es entscheidend, emotionale, geistige und körperliche Grenzen zu wahren. Zentral ist eine klare Kommunikation: Wer eigene Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen mitteilt, gerät weniger leicht in eine Überforderungsspirale. Hilfreich ist eine einfache, aber oft vergessene Frage: *Was würde passieren, wenn jemand anderes die Betreuung (mit)übernimmt?* Wer sich diese Frage ehrlich stellt, erkennt meist: Der betreuten Person geht es auch gut, wenn die Verantwortung für sie geteilt wird. Betreuungsaufgaben sollten daher im familiären Umfeld zugewiesen oder an professionelle externe Dienste abgegeben werden – nach dem Prinzip: weniger Schuldgefühle, mehr Selbstliebe. Fürsorge ist nur möglich, wenn sie die eigene einschliesst.

Eigene Anliegen angehen, persönliche Ziele erreichen

Im Coaching von Pro Senectute lernen Bezugspersonen, ihre Kräfte, ihre Zeit und ihre Möglichkeiten einzusetzen, ohne sich zu erschöpfen. Im Mittelpunkt steht die Frage: *Wie definiere ich meine Rolle so, dass sie für mich stimmt?* Für dieses

«nachhaltige Ressourcenmanagement» geben die Coaches professionelles Rüstzeug an die Hand. Voraussetzung ist die Bereitschaft, aktiv mitzuarbeiten, Veränderungen anzugehen und persönliche Ziele zu verfolgen.

Freiwilligenarbeit – eine «Win-win-win-Situation»

Nebst weiteren Unterstützungsleistungen wie den Hilfen zu Hause helfen auch die Freiwilligen von Pro Senectute bei der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Davon profitieren alle: Für betreuungsbedürftige Menschen bringt der Kontakt mit einer Drittperson neue Impulse und anregende Begegnungen, die ihre soziale Teilhabe stärken. Betreuende Bezugspersonen gewinnen dadurch Freiraum und emotionale Entlastung. Freiwillige sammeln selbst sinnstiftende Erfahrungen und knüpfen neue Kontakte. So trägt Freiwilligenarbeit wirksam dazu bei, das Betreuungssystem zu stärken und die psychische Gesundheit aller Beteiligten zu fördern. Ein Gewinn für alle.

Weitere Tipps für betreuende Bezugspersonen:



Kennen Sie Robi schon? Eine grosse Hilfe im Alltag ist der kleine Roboter leider nicht – die vielseitigen Unterstützungsleistungen von Pro Senectute für ältere Menschen und ihre Bezugspersonen dafür schon. Erfahren Sie mehr in unserem Werbespot.

Sprechstunde mit ...



Jutta Stahl, Fachpsychologin für Klinische Psychologie und Psychotherapie FSP.

Unterscheidet sich die psychotherapeutische Arbeit mit älteren Menschen von der mit jüngeren?

Jutta Stahl: Psychische Probleme sind in jedem Alter das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels zwischen dem, was eine Person vor dem Hintergrund ihrer Biografie in die jeweilige Situation mitbringt, den aktuellen Belastungsfaktoren und den individuellen Reaktionen darauf. In der Psychotherapie geht es immer darum, dieses Zusammenspiel zu erfassen und zu prüfen, wo Veränderungen möglich sind. Der Unterschied zwischen jüngeren und älteren Erwachsenen besteht meist in der Art aktueller Belastungen. Im Alter geht es hier häufiger um Verluste.

Welche Therapieformen und -ansätze erweisen sich bei Personen im höheren Alter als besonders wirksam?

Die Methoden der Behandlung von psychischen Problemen wie Depressionen oder Angststörungen unterscheiden sich nicht von denjenigen jüngerer Erwachsener. Allerdings besteht im höheren Alter eine wachsende Tendenz, auf das eigene Leben zurückzublicken und eine positive Bilanz zu ziehen. Hierfür gibt es Methoden, die spezifisch für die Arbeit mit älteren Menschen entwickelt wurden.

Sie leiten gemeinsam mit Andrea Kälin die Weiterbildung «Psychische und kognitive Gesundheit im Alter» von Pro Senectute Schweiz. Welchen Nutzen bringt diese Weiterbildung?

Teilnehmende erhalten aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie sich kognitive und psychische Funktionen im höheren Erwachsenenalter verändern. Ausserdem erfahren sie, mit welchen Möglichkeiten ältere Menschen geistig gesund bleiben und welche Hilfen bei Schwierigkeiten zur Verfügung stehen.

«Du hast mich ein Leben lang getragen, jetzt trage ich dich»

Drei Jahre voller Loslassen und Abschied, aber auch Neuanfänge und Nähe: Andrea v. A.* hat ihren Vater Werner durch tiefgreifende, krankheitsbedingte Veränderungen eng begleitet. Im intimen Gespräch erzählt sie von dieser bewegenden Reise, geprägt vom Rollenwechsel und von der emotionalen Belastung als Betreuungsperson.

von Céline König, Pro Senectute Schweiz

«Mein Vater ist ein Macher. Er hat hohe Ansprüche an sich und ist handwerklich sehr begabt», beschreibt mir Andrea v. A. ihren Vater Werner. Im Juli empfängt sie mich zu Hause in der Nähe von Aarau. «Allem voran ist er aber ein sehr warmerherziger und geselliger Mensch, der lebensfroh und begeisterungsfähig ist», betont sie. Das widerspiegelt sich auch in den Fotos aus ihrer Kindheit, die sie mir zeigt. Tiefgründige und manchmal auch hitzige Gespräche über Gott und die Welt verbinden die 54-Jährige schon seit Kindertagen mit dem Vater. «Ich bin ein absolutes Papi-Kind», meint Andrea stolz. Bis heute pflegen die beiden ein enges Verhältnis – auch wenn sich in den vergangenen Jahren so manches verändert hat.

Schleichender Weg in die Betreuung

Die Diagnosen Krebs und Demenz haben vor drei Jahren einen schwierigen Prozess im Leben des 81-jährigen Werner angestossen. Belastend nicht nur für ihn, sondern für die ganze Familie. Als sich bei Werner die Demenzerkrankung stärker bemerkbar machte, leistete Andrea viel Vermittlungsarbeit zwischen dem Vater und der Mutter: «Mein Ziel war es, dass sie wieder Verständnis füreinander aufbringen», erinnert sie sich. Nach und nach nahm Andrea ihrem Vater immer mehr Aufgaben ab. «Das war sehr anstrengend für uns beide, weil er sich anfangs dagegen wehrte.» Sie rutschte schleichend in eine Betreuungsrolle. Es erforderte Zeit und Geduld, bis Werner Hilfe annehmen konnte. Dadurch rückten die beiden zwar näher zusammen, doch das gewohnte Rollenverständnis geriet ins Wanken.

«Ich hatte das Gefühl, ich müsse mich stärker einmischen. Aber darf ich das als ihr Kind?»

«Fünf vor zwölf» im Eigenheim

In dieser Zeit musste auch Andrea lernen, loszulassen. «Ich habe realisiert, dass mein Vater mir nicht mehr helfen und ich ihn nicht mehr um Rat fragen kann», sagt sie traurig. Der zunehmende geistige und körperliche Abbau führte dazu,

dass das Eigenheim für Werner zur Gefahr und für seine Frau zur Überforderung wurde. Lange wehrten sich Andreas Eltern gegen einen Umzug und Hilfe durch externe Dienste. Ein Zwiespalt tat sich in Andrea auf: «Ich hatte das Gefühl, ich müsse mich stärker einmischen. Aber darf ich das als ihr Kind?» Die unzumutbare Situation spitzte sich schliesslich zur Notlage zu. Unter grossem Zeitdruck folgten konfliktgeladene Gespräche, bis mit einer altersgerechten Wohnung in der Nachbargemeinde eine passende Lösung gefunden war.

«Ich bin in diese ungewollte, vertauschte Rolle hineingewachsen.»

Der schmerzhafteste Wendepunkt

Der Abschied vom Haus fiel der Familie sehr schwer – besonders Werner. «Es hat mir fast das Herz zerrissen, als er sich unter Protest von seiner geliebten Werkstatt trennen musste», erzählt Andrea wehmütig. Sie setzte alles daran, den Eltern schnellstmöglich ein liebevolles neues Zuhause einzurichten, um ihnen ein sorgenfreies Einleben in der neuen Umgebung zu ermöglichen. Doch auch in der neuen Wohnung kam das Ehepaar nicht zur Ruhe. Bereits nach wenigen Wochen machte sich bei Andreas Mutter eine schwere Erschöpfung bemerkbar. Ein längerer Reha-Aufenthalt führte der Familie vor Augen: Die Betreuung von Werner, der mittlerweile rund um die Uhr Unterstützung brauchte, war zu Hause nicht mehr möglich. Für Werner bedeutete dies ein weiteres Zeltabbrechen. Das Altersheim wurde zum neuen Lebensmittelpunkt. Andrea spürt nun den endgültigen Rollentausch, der mit widersprüchlichen Gefühlen verbunden ist. «Egal, was passiert, ich werde immer zu dir hochsehen», versprach Andrea Werner bei diesem schwierigen Einschnitt. «Du hast mich ein Leben lang getragen, jetzt trage ich dich.»

Eine heilsame Erkenntnis

Mit Werners Heimeinzug verstärkte sich Andreas Verantwortungsgefühl weiter. «Ich verspürte den Drang, ständig



Bild zvg

bei ihm zu sein und ihn zu beschützen.» Eine gesunde Balance aus Fürsorge und Abgrenzung gelang ihr nicht mehr. Die intensive Zeit hatte bei Andrea zu einer starken emotionalen Belastung geführt. Verschnaufpausen und Lichtblicke im gehetzten Alltag, in dem sie die Betreuung der Eltern, den Job und das eigene Familienleben unter einen Hut bringen musste, blieben aus. «Ich befand mich zeitweise in einer massiven Überforderung», bekennt sie. «Ich war in einem Hamsterrad gefangen, ständig besorgt um meinen Vater und für beide Eltern im Dauereinsatz.» Schuldgefühle gegenüber den Kindern und dem Partner belasteten sie zusätzlich. Eine Reise mit dem Partner verschaffte Andrea schliesslich die notwendige Distanz. Dort fand sie zu einer heilsamen Erkenntnis: «Meinem Vater geht es auch gut, wenn ich einen Schritt zurückmache.»

Akzeptanz und neue Kraft finden

Am Ende unseres Gesprächs zieht Andrea Bilanz: «Ich hatte anfangs stark damit zu kämpfen, dass ich meine Eltern im bisherigen Rollenverständnis loslassen musste», resümiert sie. «Ich bin in diese ungewollte, vertauschte Rolle hineingewachsen und kann mittlerweile gut damit umgehen.» Heute fühlt sie sich stärker und erkennt auch schöne Facetten dieser Odyssee. Werner hat im Altersheim ebenfalls zu neuer Stärke und Lebensfreude gefunden. «Seine Welt ist heute eine friedliche und lustige», meint sie. Mittlerweile mischen sich zu den Tränen oft heitere Momente mit viel Lachen.

Für Andrea bleibt ihr Vater immer der selbsternannte «Superman ohne Umhang». Nur die Superkraft trägt sie heute in sich.

**Anm. d. Red.: Der vollständige Name wird auf Wunsch der Interviewpartnerin nicht genannt.*



Betreuende und pflegende Angehörige sind systemrelevant.
Mehr dazu im neuen Grundlagenpapier:





Die mediative Konfliktberatung von Pro Senectute Kanton Bern kann helfen, in belastenden Situationen Kompromisse zu finden.

Aus Konflikten rausfinden

Konflikte beeinträchtigen das seelische Wohlbefinden älterer Menschen besonders stark. Gerade Veränderungen im Familienleben lösen in der Regel Spannungen aus. Die mediative Konfliktberatung von Pro Senectute Kanton Bern hilft, Kompromisse zu entwickeln.

von Alisha Behre und Céline König, Pro Senectute Schweiz

Stress ist in vielerlei Hinsicht ein Übeltäter. Oft ist er verantwortlich für zwischenmenschliche Konflikte, die wiederum selbst Stress auslösen – ein Teufelskreis, der die Psyche stark belastet. Um älteren Menschen und ihrem Umfeld aus dieser Negativspirale zu helfen, bietet Pro Senectute Kanton Bern eine mediative Konfliktberatung an – ein freiwilliges und kostenloses Angebot der Sozialberatung. «In der Beratung begegnen uns komplexe Situationen, die stark emotional aufgeladen sind und eskalieren können», erklärt Hannes Käser, Sozialarbeiter FH und Mediator bei Pro Senectute Kanton Bern. Gemeinsam mit seiner Kollegin Stefanie Hauck leitet er dieses im Kanton einzigartige Angebot und unterstützt Konfliktparteien bei der Lösungsfindung.

Veränderungen und ihr Konfliktpotenzial

Laut Käser führen Veränderungen im Alter gerne zu Streitigkeiten. Gründe dafür können Überlastungen in der Betreuung und Pflege von Angehörigen oder unterschiedliche Erwartungshaltungen in der Eltern-Kind-Beziehung sein. Auch die Lebensgestaltung nach der Pensionierung, der Hausverkauf und der Umzug in ein Seniorenheim sowie Erbschaftsthemen können Schwierigkeiten in Beziehungen verursachen. Solche familiären Konflikte belasten die Psyche häufig über einen längeren Zeitraum. «Darum ist es wichtig, solche Probleme so früh wie möglich anzugehen», betont Käser.

Mediation als Brücke in schwierigen Situationen

«Das Konfliktgespräch kann sehr emotional werden. Mit den richtigen Methoden kann es gelingen, die Situation zu entschärfen», erklärt Käser. Eine neutrale, unabhängige Person könne in einem vertraulichen Rahmen helfen, das Gespräch zu strukturieren und allen Beteiligten Raum für ihre Gefühle zu geben. «In der mediativen Konfliktberatung ermutigen wir alle, sich an einen Tisch zu setzen und ihre Interessen sowie Bedürfnisse zu äussern», erklärt er und fügt an: «Ziel ist es, die Kommunikation zu verbessern, einen Konsens zu erarbeiten und eine möglichst gerechte Lösung für alle zu finden.»

Verzeihen – der Schlüssel zum Glück

«Zum Lebensende hin verspüren viele ältere Menschen das Bedürfnis, mit sich selbst und den Menschen im Umfeld im Reinen zu sein», beobachtet Käser. Nachsicht zu üben sei jedoch ein grosser, oft schwieriger Schritt. «Allein die Akzeptanz einer Konfliktsituation kann bereits entlasten», meint er. Dennoch bleibe das Verzeihen ein erstrebenswertes Ziel, um seelische Bürden abzubauen. Schliesslich möchte niemand auf der späten Lebensreise noch mit einem schweren Rucksack unterwegs sein.



Bei allen Anliegen
beratend an Ihrer Seite:



Altern

Elke Heidenreich. Berlin: Hanser, 2024.

Alt werden und ein erfülltes Leben führen – geht das? Elke Heidenreich hat sich mit dem Älterwerden beschäftigt. Sie denkt über ihr Leben nach, insbesondere über ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter werden die Konsequenzen des eigenen Handelns sichtbar. Aber mit dem Alter kommen auch Gelassenheit und die Erkenntnis: «Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.» Ein ehrliches Buch über das Altern, das Mut macht.



Positive Alternpsychologie: Die Stärken der zweiten Lebenshälfte

Hans Werner Wahl. Weinheim: Beltz Juventa, 2024.

Dieses Buch nimmt die menschlichen Stärken des späten Lebens in den Blick. Es hat den Anspruch, dem Defizitbild des Älterwerdens mit einer positiv(er)en Perspektive zu begegnen. Dabei geht es nicht um Wunschenken oder Schönreden des Alterns, sondern um wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, die vom Autor verständlich und prägnant aufgearbeitet wurden. Diese Erkenntnisse machen Mut und geben neue Impulse für eine positive Alternpsychologie.



Lebenskunst Älterwerden: Licht und Schatten des Alterungsprozesses

Hrsg. v. Rudolf Likar u.a. Berlin: Springer, 2025.

Namhafte Vertreter aus Medizin, Pflege, Psychologie, Philosophie und Völkerkunde sowie anderen Disziplinen nähern sich in diversen Beiträgen dem Alterungsprozess mit seinen unterschiedlichen Facetten. Sie beschreiben die positiven Seiten des Älterwerdens und zeigen, welchen Gewinn es mit sich bringen kann. Altern ist aber auch ein Prozess, der mit Leid, Einschränkungen und Defiziten verbunden ist. Auch diese negativen Merkmale finden in der Publikation Beachtung und werden den positiven gegenübergestellt.



Manchmal ist es sogar lustig: meine Mutter, ihr langes Leben und ich: Roman

Norbert Kron. Köln: Galiani Berlin, 2025.

Leicht war dieses Mutter-Sohn-Verhältnis noch nie. Mit dem Älterwerden der Mutter wird es nicht eben leichter. Und so gerät zum finitenreichen Scharmützel, was angesichts eines wüst verbeulten Autos eigentlich selbstverständlich sein sollte: dass die fast blinde Mutter endlich ihren Autoschlüssel abgibt. Und zum herkulischen Kampf, wenn der Sohn sie dazu bringen will, eine Vorsorgevollmacht zu unterschreiben oder gar die Hilfe eines Pflegedienstes zu erwägen. Was wie Verwandtschafts-Catchen beginnt, bringt allerdings auch existenzielle Einsichten mit sich – über Liebe, Tod und Familiengeheimnisse. Es gibt kaum ein Register, das der Erzähler und seine alternde Mutter nicht ziehen, bis sie endlich das erreichen, was ihnen guttut ...



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: zhaw.ch/hsb/gerontologie

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch

In eigener Sache



«Wir sind da, wenn Einsamkeit die einzige Gesellschaft ist»

Herzlichen Dank für Ihre Spende!



Pro Senectute leistet mit dem vielfältigen Beratungs- und Dienstleistungsangebot einen wichtigen Beitrag, um ältere Menschen und ihre Angehörigen vor Einsamkeit zu schützen. Dafür sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

«Mein 80. Geburtstag? Das ist keine schöne Erinnerung. Keine Feier, kein Besuch – nur ich und die Kerze.» Seit dem Tod seiner Frau ist Peter (80) allein. Die Tage sind still und lang, die Einsamkeit schneidet tief. Die finanziellen Probleme verschärfen die Situation, die Rente reicht kaum fürs Nötigste.

Mit diesem Schicksal ist Peter nicht allein. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung zwischen 75 und 84 Jahren ist einsam. Bei Personen 85+ leidet sogar mehr als jede dritte Person unter dem Mangel an sozialen Kontakten. Für Personen wie Peter ist Pro Senectute da. Wir hören zu, beraten und helfen dort, wo Unterstützung dringend gebraucht wird – mit persönlichen Gesprächen, finanzieller Unterstützung oder durch Aktivitäten und Kurse. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unser Engagement für ältere Menschen und schenken Hoffnung sowie Lebensfreude.

Danke für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung:
prosenectute.ch/herbstsammlung

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Redaktion: Céline König

Texte: Alisha Behre, Corinne Hafner Wilson, Céline König

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz

Layout und Druck: Gutenberg Druck AG

Erscheinungsweise: in der Regel viermal jährlich

© Pro Senectute Schweiz

Weiterbildungen



Als Freiwillige kompetent und sicher betreuen

Neu: Im «**Betreuungskurs Pro Senectute Gesamtorganisation**» von Pro Senectute Schweiz können sich aktive und zukünftige Freiwillige im Kontext Betreuung zu Hause gezielt weiterbilden. Der praxisnahe Kurs stärkt die Kompetenz der Teilnehmenden, Seniorinnen und Senioren sicher und einfühlsam im Alltag zu begleiten. Erfahrene Kursleitende aus der Pro Senectute Gesamtorganisation vermitteln dabei ihr Fachwissen aus allen Handlungsfeldern der Betreuung und Begleitung von älteren Menschen. Der ausgebuchte Pilotkurs läuft von September bis November 2025 – eine nächste Durchführung ist 2026 geplant.

Wissen, was nach einem Todesfall anfällt

Am 7. November 2025 findet in Zürich die **Weiterbildung «Anordnung im Todesfall – Vorausplanung und Umsetzung»** statt. Der Kurs richtet sich an Fachpersonen, die Seniorinnen und Senioren beraten und begleiten. Die Teilnehmenden erfahren, wie Anordnungen für den Todesfall vorausschauend festgehalten werden. Die Teilnehmenden lernen den Ablauf und die Verfahren nach einem Todesfall kennen und erhalten praxisnahe Informationen zu unterschiedlichen Bestattungsarten sowie deren Kosten.

