

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
11. AUSGABE SEPTEMBER 2020
Erscheint zweimal jährlich



GEMEINSAM DURCH DIE CORONA-KRISE

Die ältere Bevölkerung: geschützt und unterstützt

EDITORIAL

CORONA – DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG MEINER AMTSZEIT

Eine Krise ist herausfordernd, aber sie zeigt auch den Zusammenhalt und die Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern; und das ist uns allen hervorragend gelungen.

Ich bin mit der Erwartung in mein letztes Amtsjahr gestartet, dass ich meine Geschäfte gut übergeben, angerissene Projekte beenden und nochmals einige Ideen umsetzen kann. Es sollte alles anders kommen. Die Corona-Krise war auch für mich persönlich und für den Bereich Alter eine der schwierigsten Prüfungen meiner beruflichen Laufbahn. Der Bereich Alter war gut vorbereitet, da wir für solche Situationen eigene Pandemiepläne entwickelt haben, die wir einsetzen konnten. Aber die Auflagen von Bund und Kantonen waren eine grosse Herausforderung für die Mitarbeitenden, die älteren Menschen und auch die Angehörigen.

Das kantonale Gesundheitsamt entschied, den Alterszentren ein Besuchsverbot aufzuerlegen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner durften ihre Angehörigen nicht mehr sehen, und beide Seiten litten sehr unter dieser Situation. Gleichzeitig war unser Personal in Spitex und Alterszentren stark gefordert, und das permanente Tragen der Schutzmasken

war eine zusätzliche Belastung.

Gleichzeitig bin ich jedoch stolz, was meine Mitarbeitenden in dieser Zeit leisteten. Krisenstab und Vorgesetzte trafen sich regelmässig, stimmten sich ab, planten und setzten gemeinsam Massnahmen um. Beinahe täglich wurden durch den Kanton neue Massnahmen erlassen, die uns vor neue Herausforderungen stellten. Meine Mitarbeitenden trugen massgeblich dazu bei, dass in unseren Alterszentren nichts passiert ist, die Klientinnen und Klienten der Spitex Region gut versorgt wurden und wir alle glimpflich davongekommen sind.

Dieser Einsatz ist auch das Ergebnis jahrelangen Vertrauens und eines tollen Zusammenhalts. In der Krise zeigen sich die Charakteren und der Zusammenhalt von Menschen. Und dieser war und ist sensationell. Mit viel Bewunderung habe ich auch beobachtet, wie andere Organisationen die Herausforderung meisterten. Die Altersversorgung in Schaffhausen funktioniert, und die Organisationen sind

professionell aufgestellt. Gemeinsam haben wir diese Krise gemeistert.

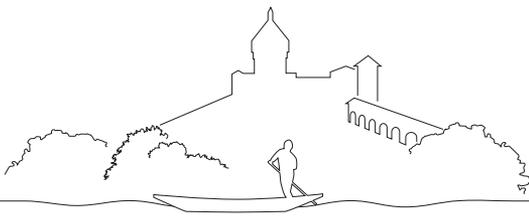
Diese schwierige Krise hat mir nochmals vor Augen geführt, wie sehr mir ältere Menschen am Herzen liegen. Einerseits konnten wir alles dafür tun, um sie zu schützen. Andererseits hat es mir das Herz gebrochen zu sehen, wie sehr ältere Menschen leiden. Angehörige zu sehen, über Ängste zu reden, sich anzulehnen und Wärme zu spüren; das alles war nicht oder nur schwer möglich.

Schön war jedoch zu erkennen, wie meine Mitarbeitenden die Situation gemeistert haben. Pragmatisch suchte man nach Lösungen, einfühlsam nahmen sie sich Zeit für ältere Menschen. Die Krise hat uns auch alle etwas zusammengeschweisst.

Ich verlasse Ende Jahr die Stadt und nehme all diese schönen Momente mit. Es war wundervoll, mit all diesen Menschen zusammenzuarbeiten. Die Schaffhauserinnen und Schaffhauser können sich glücklich schätzen und dürfen sich darauf verlassen, auch in schwierigen Zeiten in guten Händen zu sein.



SIMON STOCKER
Stadtrat, Sozial- und Sicherheitsreferent,
zuständig für den
Bereich Alter



UNTERSTÜTZUNG FÜR ÄLTERE

«CORONA ÖFFNET UNS DIE AUGEN FÜR GUTE BETREUUNG IM ALTER»

Betreuung im Alter braucht viel mehr Beachtung, sagt Fachfrau Maja Nagel Dettling. Neben Unterstützung im Alltag gehören für sie auch persönliche Zuwendung und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben dazu. In der Corona-Krise sei das eindrücklich sichtbar geworden, unterstreicht die Stiftungsrätin der Paul Schiller Stiftung im Interview.

«Alter.sh»: Maja Nagel, die Corona-Krise mit der weitgehenden Stilllegung des öffentlichen Lebens hatte grosse Auswirkungen auf die ältere Bevölkerung. Was fiel Ihnen besonders auf?

Maja Nagel Dettling: Die Pandemie rückte die Lebenssituation älterer Menschen in den Fokus der Öffentlichkeit. Sie kann uns als Gesellschaft die Augen dafür öffnen, wie wichtig gute Betreuung im Alter ist. Dass so viele Freiwillige solidarisch für ältere Menschen einkaufen gingen, fand ich toll. In der häuslichen Isolation zeigte sich aber auch die grosse Bedeutung sozialer Kontakte, gerade weil sie zum Teil wegfielen. Gespräche über Ängste, Hoffnungen, Trauer sind unverzichtbar, ob im Heim oder in den eigenen vier Wänden. Sich zugehörig zu fühlen, kann in stressigen Zeiten auch die Widerstandskraft stärken.

Die Behörden begründeten die Massnahmen mit dem Schutz der älteren Bevölkerung vor der Epidemie.

Selbstverständlich gilt es ältere und chronisch kranke Menschen gesundheitlich zu schützen. Zugleich entsteht ein ethisches Dilemma zwischen Schutz und Freiheit. Auch müssen wir aufpassen, dass jetzt nicht ein vielfältiges und positives Altersbild vergessen geht. 1,6 Millionen ältere Menschen in der Schweiz lassen sich nicht in eine Schublade stecken. Es gibt unterschiedliche Phasen des Älterwerdens, und das Alter ist sehr individuell. Wie jemand im Leben drinsteht, hängt von biografischen, körperlichen, ökonomischen und gesellschaftlichen Kompetenzen ab.

Zu Beginn der Epidemie verengte sich jedoch der Blick aufs Alter: alle ab 65 galten als Risikogruppe.

In Wirklichkeit ist es differenzierter. Ich denke, auch dem Bundesrat war bewusst, dass die Einzelnen selbstverantwortlich und gemeinsam mit Angehörigen – allenfalls auch zusammen mit dem Betreuungs- und Pflegepersonal – über ihr Verhalten entscheiden würden. Wir können als Gesellschaft aus den Corona-Erfahrungen lernen. Was mir wichtig ist zu sagen: Ältere Menschen und ihre Angehörigen können sich gerade auch in so einer Krisensituation zur Unterstützung an Fachstellen wenden. In Schaffhausen



Zur Person: Maja Nagel Dettling ist als selbständige Ausbildungs- und Organisationsberaterin in Alters- und Spitexarbeit in Stäfa (ZH) tätig. Die frühere Psychiatriefachfrau und Sozialpädagogin bringt langjährige Führungserfahrung im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen mit. Sie gehört dem dreiköpfigen Stiftungsrat der Paul Schiller Stiftung an.

gibt es die Koordinationsstelle Alter, schweizweit steht die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA als neutrale Instanz zur Verfügung.

Eine Lehre aus der Corona-Krise sei die Bedeutung guter Betreuung im Alter, sagen Sie. Was ist darunter zu verstehen?

Betreuung umfasst alles, was älteren Menschen dabei hilft, trotz altersbedingter Einschränkungen den Alltag selbstständig zu gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. So definieren wir es im Wegweiser, den die Paul Schiller Stiftung gemeinsam mit anderen Stiftungen Mitte Mai herausgegeben hat. Die Publikation mitten in der Epidemie war ein zeitlicher Zufall, kam aber gerade richtig. In unserer Definition sind verschiedene zentrale Punkte enthalten. Betreuung im Alter geht über körperliche Pflege hinaus und umfasst auch die Psyche, Beziehungen, das Soziale. Die Betreuung orientiert sich an einem ganzheitlichen Menschenbild, am menschenwürdigen Älterwerden.

Warum brauchen denn ältere Menschen Betreuung? Sie wollen doch eigenständig sein.

Der Begriff ist nicht bevormundend gemeint, ganz im Gegenteil. Betreuung ist Unterstützung, die älteren Menschen hilft, den Alltag wieder selbstbestimmt zu gestalten und für sich selber zu sorgen. Sie soll immer an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtet werden. Das kann Unterstützung im Haushalt sein, beim Einkaufen, bei der Frage, wie beantrage ich Ergänzungsleistungen. Es kann aber auch ein vertrautes Gespräch

sein, emotionale Zuwendung in einer belastenden Situation. Und es ist die Möglichkeit, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Vielleicht brauche ich einen Fahrdienst, um am Jassabend teilzunehmen. Auch wer pflegebedürftig im Heim lebt, freut sich über einen Besuch des Kunstmuseums oder möchte mal wieder in der Natur auftanken.

Wer leistet die so verstandene Betreuung im Alter?

Da sind integrative Modelle zukunftsweisend. Das heisst: Eine Mischung aus professioneller Hilfe durch Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und aus zivilgesellschaftlichem Engagement, erbracht durch Freiwillige und Angehörige. Um solche Unterstützungssysteme aufzubauen, muss allerdings zuerst einmal die grosse Bedeutung der Betreuung im Alter erkannt werden. Da stehen wir in der Schweiz erst am Anfang. Dabei ist die Betreuung das grosse alterspolitische Thema der nächsten Jahre.

Weil es immer mehr ältere Menschen gibt?

Genau, und weil die älteren Menschen länger gesund bleiben. Klar, man hat Altersgebresten, kann vielleicht nicht mehr so gut laufen, Sehen und Hören lassen nach. Ich spüre auch schon die Arthrose (lacht). Die Nachfrage nach Betreuung wird steigen, doch unser Versorgungssystem ist stark auf Gesund-

heit und Pflege ausgerichtet. Medizinische und pflegerische Leistungen sind finanziell geregelt, die Betreuung nicht, sie gilt als Privatsache. Das muss sich aus unserer Sicht ändern. Sonst können sich nur finanzkräftige Ältere Betreuung leisten, während die weniger begüterten zu vereinsamen und zu verwahrlosen drohen. Besonders wenn ein familiäres Umfeld fehlt.

Betreuung im Alter soll von der öffentlichen Hand mitfinanziert werden?

Als Gesellschaft sind wir gut beraten, das politisch auszuhandeln. Wir können uns bei der Betreuung im Alter nicht mehr einfach auf die Töchter und Schwiegertöchter verlassen. Es braucht eine Finanzierungslösung, die festlegt, welche Betreuungsleistungen zentral sind, und wie die Qualität gesichert werden kann. Durch den demografischen Wandel steigen die Kosten sowieso, also sollten wir sinnvoll investieren. Dank guter Betreuung lässt sich verhindern, dass sich die Situation älterer Menschen verschlechtert und ein Heimeintritt nötig wird. Aber auch in den Institutionen braucht es genügend Ressourcen für Betreuung. In der Pandemie kam dies klar zum Ausdruck, waren doch die Mitarbeitenden die einzigen nahen Kontakte für die pflegebedürftigen Menschen. Auch sonst ist Betreuung zentral. Im Tagesablauf von Menschen mit Demenz etwa ist oft der grösste Teil Betreuung, nicht Pflege.

WEGWEISER BETREUUNG IM ALTER

Was ist gute Betreuung im Alter? Und wie kann sie in der Schweiz verankert werden? Das zeigt die neue Publikation «Wegweiser für gute Betreuung im Alter». Erarbeitet wurde der Bericht von der Fachhochschule Nordwestschweiz.

Herausgeber sind sechs Stiftungen, darunter die Paul Schiller Stiftung, die der frühere Schaffhauser Regierungsrat Herbert Bühl präsidiert. Die Publikation ist im Internet frei zugänglich: www.gutaltern.ch/Berichte

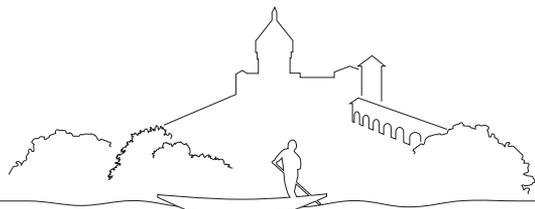
Hilfe anzunehmen fällt im Alter nicht allen leicht. Wie schafft man es, sich unterstützen zu lassen?

Möglichst selbstbestimmt! Nach meiner Erfahrung können Schutz- und Abwehrmechanismen hinter einer Ablehnung stecken. Manche ältere Menschen befürchten, Autonomie zu verlieren, fremde Leute in der Wohnung zu haben oder sehen sich schon ins Heim zügeln, sobald sie etwas ansprechen. Häufig fehlt es ihnen an Informationen, die dazu beitragen können, die eigene Situation einzuschätzen oder zu sehen, was es alles an Unterstützungsinfrastruktur gibt. Da ist das Umfeld gefragt, solches Wissen zu vermitteln und in vertrauensvoller Atmosphäre das Gespräch zu suchen. Vielleicht braucht es ein paar Anläufe. Wir alle haben zudem gerne die Wahl. Es ist also hilfreich, wenn ältere Menschen aus verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten auswählen können.

Interview: Susanne Wenger



Gespräche und Austausch tun gut, wie hier im Alterszentrum Kirchhofplatz. Bild Redaktion ALTER.sh



SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

TROTZ CORONA IN VERBINDUNG BLEIBEN

Während des Shutdowns zur Eindämmung der Corona-Epidemie waren viele ältere Menschen weiterhin auf Spitexleistungen angewiesen. Drei von ihnen erzählen, wie sie die ungewöhnliche Zeit erlebt haben.

Einige Spitex-Klientinnen und -Klienten, die nicht dringend auf die Dienstleistungen der häuslichen Pflege angewiesen waren, unterbrachen diese zu ihrem eigenen Schutz vor dem Virus und nahmen sie wieder auf, als die Fallzahlen sanken. Viele waren jedoch aus gesundheitlichen Gründen weiterhin auf Hilfe und Pflege durch die Spitex angewiesen. So auch die 82-jährige Frau Steiner, die seit längerer Zeit regelmässig Unterstützung von der Spitex erhält. Wegen einer chronischen Erkrankung kann sie ihre Wohnung mit dem schönen Blick ins Grüne nicht mehr alleine verlassen. Die vielen Informationen und die schlimmen Bilder in den Medien zu Beginn der Krise hätten bei ihr grosse Ängste ausgelöst, sagt sie. Deshalb setzte sie anfänglich bei unvermeidlichen Kontakten eine Maske auf. Dank beruhigenden und erhellenden Gesprächen mit ihren Angehörigen wurde ihr bewusst: Es reicht aus, wenn die Besucher Abstand halten und eine Maske tragen.

Auf die gewohnten Besuche von Verwandten und Nachbarn verzichtete sie vorerst. Die Physiotherapeutin und die Spitex-Mitarbeitenden waren die einzigen, die noch regelmässig bei ihr vorbeikamen, mit Mundschutz. Daneben hielt Frau Steiner ihre Kontakte durch ausgiebige Telefonate aufrecht. Trotzdem fühlte sie sich hin und wieder einsam. Um diesen Gefühlen zu begegnen, begann sie Ereignisse aus ihrer Vergangenheit aufzuschreiben. Sie sagt, das habe ihr sehr geholfen, mit der Situation umzugehen. Auch mit Computerspielen und Handarbeiten vertrieb sie sich die Zeit. Die Nähe zu ihren zwei Katzen trug sehr zu ihrem Wohlbefinden bei. In der eigenen Wohnung fühlte sie sich sicher. Die

Entwicklungen der Epidemie verfolgt sie auch nach dem Abflachen der Infektionskurve täglich. Sie geniesst nun wieder einzelne Besuche, unter Einhaltung der Abstandsregeln.

Täglicher Spaziergang

Auch beim Ehepaar Hediger ging die Spitex weiterhin vorbei, jeweils am Vormittag. Die beiden leben in einer Wohnung im ersten Stock. Als die Corona-Krise ausbrach, passten sie ihren Alltag aus Vorsicht an. Die Enkel kamen nicht mehr zum Mittagessen. Gemein-



Willkommene Unterstützung: Spitex-Pflegefachfrau Judith Aeberli umsorgt Helga und Karl Hediger weiterhin.
Bild Redaktion ALTER.sh

same Aktivitäten mit Kollegen und die gewohnten Besuche im Restaurant der Altersinstitution La Résidence entfielen. Die Tochter übernahm den wöchentlichen Grosseinkauf, so dass Herr Hediger nur noch ab und zu Kleinigkeiten besorgen musste. Das tat er frühmorgens, wenn in dem Geschäft noch wenig los war. Für alle Fälle hatte er eine Schutzmaske dabei, das half ihm, sich nicht so ausgeliefert zu fühlen. Den täglichen Spaziergang behielt das Ehepaar bei. Als sich die Situation etwas entspannte, begleitete der Sohn sie sonntags, mit gebührendem Abstand. Ein willkommener persönlicher

Kontakt nach all den Telefonaten. Mitte Juni nahmen Hedigers ihr gesellschaftliches Leben langsam wieder auf. Beim Spazieren beobachteten sie, wie Kinder Rücksicht nahmen und einen Bogen um sie machten. Das schätzten sie sehr. Auch in der Hausgemeinschaft habe das Achtgeben gut funktioniert. Das Ehepaar Hediger wie auch Frau Steiner empfanden die angeordneten Massnahmen als angemessen. Sie hoffen, dass die Bevölkerung sich weiterhin vernünftig verhält. Dass die Abstände eingehalten und bei Bedarf

Masken getragen werden. Sollte trotzdem eine zweite Infektionswelle kommen, könne man auf den gemachten Erfahrungen aufbauen.

Jutta Meier, Pflegeexpertin
Spitex Region Schaffhausen

**WIR SIND FÜR SIE DA –
SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN**

Rietstrasse 73
8200 Schaffhausen
052 632 51 51
spitex-sh.ch
info@spitex-sh.ch

INTERVIEW MIT EINEM ARZT DER STÄDTISCHEN ALTERSZENTREN

«FAKTEN SIND DIE BESTE ORIENTIERUNG GEGEN DIE ANGST»

Die Massnahmen zur Eindämmung der Corona-Epidemie seien nötig und für die meisten nachvollziehbar gewesen, stellt Alberto Wenner fest. Der langjährige Heimarzt der Schaffhauser Alterszentren ist froh, dass diese während des Shutdowns vor einem Virusausbruch verschont blieben.

«Alter.sh»: Herr Wenner, wie haben Sie als Heimarzt den Shutdown erlebt?

Alberto Wenner: Die Corona-Krise habe ich als echte Bedrohung für uns alle wahrgenommen. Der Shutdown war für mich eine nachvollziehbare und notwendige Massnahme, und auch für unsere Bewohner und ihre Angehörigen war sie mehrheitlich nachvollziehbar. Die Zustimmung zu den einschneidenden Massnahmen war grundsätzlich da, obwohl die Einschnitte für den Alltag beträchtlich waren. Manche drückten ihre Dankbarkeit aus, dass wir in allen Altersheimen des Kantons Schaffhausen vor einem Virus-Ausbruch verschont blieben. Kritik hingegen war kaum zu hören.

Was waren für Sie die grossen Herausforderungen?

Am Anfang der Krise war die zunehmende Bedrohungslage eine Stresssituation. Fast täglich war es nötig, sich an neue Anordnungen der Behörden anzupassen und Massnahmen mit den Heimleitungen, den Heimärzten, den Spitälern Schaffhausen und weiteren zu koordinieren. Das bedeutete einen erheblichen zusätzlichen Aufwand neben dem üblichen Tagesgeschäft.

Können Sie der Corona-Krise auch positive Momente abgewinnen?

Mir scheint, dass in diesem ersten halben Jahr 2020 Erkältungskrankheiten und Grippe weniger aufgetreten sind als sonst. Distanzhaltung und Hygienemassnahmen wirkten also offensichtlich nicht nur gegen Corona. Wenn von den Verhaltensregeln etwas in Zukunft übrigbleibt, dann vielleicht, dass wir uns gegenüber



Alberto Wenner im Gespräch mit einer Pflegefachfrau zur Vorbereitung der Visite im Alterszentrum Kirchhofplatz.
Bild: Redaktion ALTER.sh

den Mitmenschen etwas «asiatischer» verhalten. Weiter denke ich, dass sich manch einer durch die Corona-Krise auf Wesentliches im Leben besann. So wurden vermehrt Vorsorgeaufträge und Patientenverfügungen erstellt.

Sie sprechen den Sinn des Lebens an.

Ja, es hat sich gezeigt, dass vieles verzichtbar ist und wir mit weniger auskommen können.

Was haben Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden unternommen?

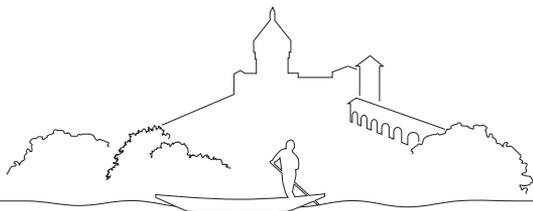
Es war viel von Panikmache die Rede. Ein normales Mass an Angst führt jedoch zu Vorsicht und schützt uns vor Risiken. Die beste Orientierung gegen die Angst geben uns Fakten. Deshalb hielt ich mich für meine persönliche Psychohygiene an die Empfehlungen der Experten, wie es auch unsere Behörden taten. Wer sich nur an politischen, ideologischen, religiösen oder sonstigen Meinungen orientiert,

gefährdet sich möglicherweise durch Sorglosigkeit oder lässt sich von unnötigen Ängsten treiben. Bei Verschwörungstheorien kommen zusätzlich noch angebliche dunkle Mächte und böse Machenschaften ins Spiel. Solchem bin ich glücklicherweise nicht unterworfen. Wenn man sich ausschliesslich mit negativen Nachrichten und Katastrophenszenarien beschäftigt, kann man auch in Panik geraten. Dann ist es wichtig, wieder Abstand zu gewinnen und sich mit etwas Positivem zu beschäftigen. Ich kann das am besten im Kontakt mit der Natur und bei der Arbeit im eigenen Garten.

Interview: Lotti Winzeler

ZUR PERSON

Alberto Wenner ist Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und seit mehr als zwanzig Jahren Heimarzt in den städtischen Alterszentren. Seine Praxis befindet sich am Kirchhofplatz 15.



ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER VERMISSTEN DIE GESELLSCHAFT

Die Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus führten dazu, dass das Alterszentrum Emmersberg für Besucher geschlossen werden musste. Es war eine schwierige Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner. Ihre direkten Kontakte reduzierten sich auf die Mitarbeitenden.

Ab dem 19. März trugen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Alterszentrums plötzlich Masken. Das war schon etwas unheimlich. Ab dem gleichen Tag war das Alterszentrum geschlossen, nur noch ein Eingang blieb für jene offen, ohne die es im Zentrum nicht ging. Kurz zuvor hatten die kantonalen Behörden den Notstand erklärt und verschiedene Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus angeordnet. «Bleiben Sie zuhause», lautete der unmissverständliche Appell auch des Bundesrats. Diese Empfehlung stand ebenfalls gross und rot auf dem Schreiben, das die Heimleitung verteilte. Besucherinnen und Besucher durften das Heim nicht mehr betreten.

Das Leben veränderte sich, auch für die Bewohnerinnen und Bewohner der Alterswohnungen und des «Huus» Emmersberg, die sich gewohnt waren, Frühstück und Abendessen selber zu kochen und die Zutaten im Laden zu besorgen. Wir vom Alterszentrum bemühten uns, ihnen die nötigsten Esswaren anzubieten. Der Weg in die Stadt aber entfiel, wie auch das Kaffeetrinken im Café Müller und das «Lädlele». Alle Aktivitäten im Alterszentrum wurden von einem Tag auf den anderen gestoppt, aus Sicherheitsgründen. Kein Gedächtnistraining mehr, kein Turnen, keine musikalischen Veranstaltungen, kein Singen, kein Basteln, kein Spielen. Das Aktivierungspersonal übernahm es, Bewohnerinnen und Bewohner auf Spaziergängen zu begleiten. Dies war aber nicht mehr in Gruppen möglich, nur noch einzeln.

Lichtblick Restaurant

Immerhin blieb das Restaurant für die

Bewohnerinnen und Bewohner offen. Das war ein Lichtblick, wenn auch die Sitzordnung mit zwei Metern Abstand ein Gespräch erschwerte. Beim Essen sassen die Bewohnerinnen und Bewohner allein an ihrem Platz und vermissten die Gesellschaft, die sozialen Kontakte, das Gespräch sehr. Ab dem 28. April konnte das Besuchsverbot schrittweise gelockert werden. Besuche wurden wieder möglich. Am 5. Juni wurde das Besuchsverbot aufgehoben, die Regelung lag nun bei den Heimen. Seither ist spürbar, dass der Weg in die Normalität zurückführt, mit Lockerungen in kleinen Schritten, und einem sorgfältigen Schutzkonzept im ganzen Alterszentrum.

Hier noch ein paar Überlegungen der Leitung des Alterszentrums: Es war eine schwierige, herausfordernde Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner, für die Mitarbeitenden und auch für mich. Es gab einige Nächte, in denen ich schlecht schlief. Gleichzeitig spürte ich, wie es uns gelang, uns wieder an Dingen zu

erfreuen, die uns vor der Krise gar nicht mehr richtig auffielen: das Blühen der Blumen, nette Gespräche. Für die Geduld und das Verständnis der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen, der Besucherinnen und Besucher und der Angestellten des Alterszentrums möchte ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken!

Werner Gasser
Leiter Alterszentrum Emmersberg

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 46 00
info-aze@stsh.ch
www.alterszentrum-emmersberg.ch
(mit Corona-Update)

So vorsichtig wie herzlich: Cafeteria-Mitarbeiterin Manuela Klein wendet sich einer Zentrumsbewohnerin zu. Bild: Redaktion ALTER.sh



VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/aktuell/veranstaltungen.html

Sonntag, 6. September 2020, 15 Uhr
Konzert mit Claudio De Bartolo

Freitag, 15. September 2020, 15 Uhr,
Ständli vom Migros-Chörli

Sonntag, 1. November 2020, 16 Uhr
Konzert der Stadtmusik Harmonie SH

Sonntag, 15. November 2020, 15 Uhr
Konzert des Salonorchesters SH

Sonntag, 22. November 2020, 10 Uhr
Gemeinsamer Gottesdienst der Kirchgemeinde Herblingen

Sonntag, 29. November 2020, 9 Uhr
Buurezmorge im Bistro. Bitte um Reservation.

Freitag, 5. Februar 2021
14 Uhr, Fasnacht im Bistro

Quartierentwicklung

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch, 052 632 58 90

Mittagstisch Breite / Steigkirche

Jeden Montag, 12 Uhr bietet Charly Leuenberger und sein Team ein reichhaltiges Mittagessen an. Kosten: Fr. 10.-
Anmeldung bis Montag 9 Uhr: charlysport@mails.ch / 076 533 60 96

Mir mit eu z'Buechthalen

14 - 16.30 Uhr, spielen, erzählen und Kaffee trinken
An jedem 2. Freitag im Monat im Hofackerzentrum, Alpenstrasse 176,

Freitag, 11. September 2020

Freitag, 9. Oktober 2020

Freitag, 13. November 2020

Freitag, 11. Dezember 2020

und an jedem 4. Freitag im Monat im Café Seewadel, Alpenstr. 165

Freitag, 25. September 2020

Freitag, 23. Oktober 2020

Freitag, 27. November 2020

SeniorenRunde Breite

Jeden Dienstag, Treffpunkt Alterszentrum Wiesli, 14 - 15 Uhr gemeinsamer Spaziergang und 15 - 16 Uhr Kaffee, Kuchen, Tischgespräche im Alterszentrum Wiesli. Sie dürfen gerne auch erst um 15 Uhr zur Runde stossen.

Am letzten Dienstag im Monat findet jeweils ein Informationsnachmittag, Vortrag oder Ausflug statt: Detaillierte Informationen finden Sie unter www.wwww.ch.

quartierentwicklung-schaffhausen.ch
(SeniorenRunde Breite)

Bewegen und Begegnen im Quartier Niklausen

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick, ca. 1 Stunde lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen

Röm.-kath. Kirchgemeinde Pastoralraum Schaffhausen

www.kath-schaffhausen-reiat.ch

Unsere vielfältigen Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumkirche» www.forumkirche.ch und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert.

Bestellung: 052 643 32 31 oder claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

Mittagstisch jeweils **Donnerstag**, 12.15 Uhr
5. Nov. / 3. Dez. 2020 / 7. Jan. 2021

Nachmittag 6oplus jeweils 14 Uhr
Donnerstag, 12. Nov. 2020
Mittwoch, 9. Dez. 2020
Donnerstag, 14. Jan. 2021

Gedächtnistraining jeweils **Mittwoch**

9.30 - 10.45 Uhr

21. / 28. Okt. / 4. / 11. / 18. / 25. Nov. / 2. / 9. / 16. Dez. 2020

Pro Lektion Fr. 15.-

Seniorenachmittag

Mittwoch, 23. Sept. 2020, 14.30 Uhr
«Fredi Murer - ein Regisseur erzählt» u.a. über die Entstehung des Films Vitus und allerlei Anekdoten aus der Filmwelt! Gemeinsam mit der Kirchgemeinde Zwingli

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

Veranstaltungsort

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trülllenbuck 61

Spielnachmittage, jeweils **Mittwoch** 14 Uhr
Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri, **2. Sept. / 7. Okt. / 4. Nov. / 2. Dez. 2020 / 6. Jan. / 3. Feb. 2021**

Mittagstisch jeweils **Mittwoch** 12 Uhr
30. Sept. / 28. Okt. / 25. Nov. 2020 / 27. Jan. / 24. Feb. 2021

Unkostenbeitrag: Fr. 12.-/Person, Anmeldung erforderlich, da Platzzahl beschränkt: 052 643 15 90

Mittwoch, 14. Oktober 2020

14 Uhr, Ferienrückblick und Ausblick auf die Seniorenferien 2021

Mittwoch, 18. November 2020

14 Uhr, Seniorennachmittag «Traditionelles Handwerk: Die Hutmacherin» Myrtha Kriemler, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 16. Dezember 2020

14 Uhr, Adventsnachmittag mit Dorothe Felix, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 13. Januar 2021

14 Uhr, Seniorennachmittag, Referent Peter Baumer, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 17. Februar 2021

14 Uhr, Seniorennachmittag mit Dorothe Felix, Anmeldung: 052 643 15 90

Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

Mittwoch, 28. Oktober 2020

14.30 Uhr, gesamtstädtischer Anlass im Hotel Kronenhof
Heiteres Berufe raten «Was bin ich?»
Anmeldung über Ihre Kirchgemeinde

Mittwoch, 24. Februar 2021

14.30 Uhr, gesamtstädtischer Anlass im Zwingli
«Die närrischen Alten» Playbacktheater
Anmeldung über Ihre Kirchgemeinde

Kirchgemeinde St. Johann-Münster

www.stjohann-muenster.ch

Mittagstisch jeweils 12.15 Uhr

Ochsenschüür, Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 9. September 2020

«Der Sommer lässt grüssen»

Mittwoch, 11. November 2020

«PastaBasta»

Mittwoch, 2. Dezember 2020

«Mittagstisch und Adventsfeier»

Mittwoch, 13. Januar 2021

Mittagstisch

Mittwoch, 30. September 2020

14.00 Uhr, Führung HB Zürich und Abendessen auf dem Uetliberg
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 4. November 2020

9.00 Uhr, Hofmeisterhuus, Quartiermorge «KESB» mit Christine Thommen

Mittwoch, 25. November 2020

14.00 Uhr Ochseschüür: «Schaffhausen um die Jahrhundertwende» mit Martin Harzenmoser. Gemeinsamer Anlass der KG St.J-Münster und Zwingli

Mittwoch, 9. Dezember 2020

09.00 Hofmeisterhuus: Quartierzmorge und Adventsfeier

Mittwoch, 27. Januar 2021

13.30 Uhr Ochseschüür: «Homepage, Handy, Facebook und Instagram»
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 3. Februar 2021

09.00 Uhr Hofmeisterhuus: Quartiermorge «Spielmorgen»

Kirchgemeinde Steig

siehe unter www.ref-sh.ch/kg/steig.ch
Nordstrasse 33, 052 625 38 56

Mittwochs-Café jeden **Mittwoch** im Steigsaal, 14.30 Uhr

Seniorenachmittage

jeweils **Donnerstag**, 14.30 Uhr im Steigsaal, **5. / 19. Nov. / 3. Dez. 2020**
Anmeldung: 052 625 38 56

Donnerstag, 17. September 2020

10 Uhr Seniorenausflug nach Schönwerd zum Ballypark. Anmeldeschluss 10.9.2020

Kirchgemeinde Zwingli

www.ref-sh.ch/kg/zwingli, 052 643 31 68

VERANSTALTUNGSORT

Wenn nichts Anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt

QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT

JEDEN DIENSTAG ohne Schulferien
jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag auf Beantworter.

Lismergruppe 14 Uhr

Donnerstag, 3. September 2020

Donnerstag, 1. Oktober 2020

Donnerstag, 5. November 2020

Donnerstag, 3. Dezember 2020

Donnerstag, 7. Januar 2021

Donnerstag, 4. Februar 2021

Vormittagskaffee 9 Uhr

mit Input um 9.15 Uhr

Donnerstag, 10. / 17. Sept. 2020

Donnerstag, 8. / 22. Okt. 2020

Donnerstag, 12. / 19. Nov. 2020

Donnerstag, 10. Dez. 2020 mit Adventszmorge

Donnerstag, 7. / 21. Jan. 2021

Donnerstag, 4. / 18. Feb. 2021

Seniorenachmittage

Mittwoch, 23. Sept. 2020, 14.30 Uhr

«Fredi Murer – ein Regisseur erzählt» u.a. über die Entstehung des Films Vitus und allerlei Anekdoten aus der Filmwelt! Gemeinsam mit der Kirchgemeinde Buchthalen

Mittwoch, 25. Nov. 2020, 14.00 Uhr

«Schaffhausen um die Jahrhundertwende» mit Martin Harzenmoser, Lokalhistoriker, in der Ochseschüür

Mittwoch, 16. Dez. 2020, 12.00 Uhr

Quartierweihnachtsfeier, Mittagessen mit anschließendem Programm der Schülerinnen des Schulhaus Steingut, Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 27. Jan. 2021, 14.30 Uhr

Vanuatu – Inselstaat in der Südsee
Kultur, Religion, Land und Leute

Seniorenausflug

Mittwoch, 2. Sept. 2020

ganzer Tag, Programm noch offen, Anmeldung erforderlich

Seniorenausflug oekumenisch

Mittwoch, 21. Okt. 2020, halber Tag, 12.15 Uhr, Einstieg Zwinglikirche und Landhaus, «Kulturwerkstatt Appenzellerland», Anmeldung erforderlich

Krebsliga Schaffhausen

www.krebsliga-sh.ch

Trauercafé

Trauern dürfen – Vier Themenabende
Treffpunkt & Austausch: Teilen Sie Ihre Geschichten und erfahren Sie, wie Sie schwierige Momente bewältigen können.

Mittwoch 28. Okt. / 4. / 11. / 18. Nov. 2020

18.30 – 20.30 Uhr, Mühlentalstr. 84
Iris Oehninger, Pflegefachfrau SEOP
Ingo Bäcker, Spitalseelsorger

Rheumaliga Schaffhausen

www.rheumaliga.ch/sh

Das vielfältige Angebot entnehmen Sie unserer Homepage oder
052 643 44 47

Donnerstag, 29. Oktober 2020

18.30 Uhr, BBZ Berufsbildungszentrum Schaffhausen, Vorträge
«Knackpunkt Knie» Knieschmerzen verstehen und behandeln
Dr. med. Edgar Funke
«GLA:D Schweiz» – neues Arthroseprogramm
Prof. Dr. Karin Niedermann

Silvana Treff

Jeden Montag, 14 – 16 Uhr
Hochstr. 291, SH, Gedächtnistraining
Spielen, Bewegung, Singen, Erzählen, Zvieri

Pro Senectute Schaffhausen

www.sh.pro-senectute.ch
Vorstadt 54, Wohlfühlraum

Bildungs- und Sportkurse Pro Senectute

Die Kursangebote sind in der Senioren Agenda aufgeführt. Sie kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)

www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com

Kontaktperson

Marianne Ginter, Niklausenstieg 14, 8200 Schaffhausen, 052 533 09 96,
marianneginter@bluemail.ch

Mittagstische

Jeden ersten **Mittwoch des Monats** um 11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants,

Mittwochtreff

Jeden **Mittwoch**, 9.30 Uhr in der Cafeteria des Altersheims am Kirchhofplatz. Unklar ab wann Angebot wieder vorhanden infolge Corona.

Monatsanlässe, auch Gäste sind herzlich willkommen.

Donnerstag, 24. September 2020

Nachmittagsausflug nach Diessenhofen ins Haus zur GEWESENEN ZEIT

Dienstag, 6. Oktober 2020

Herbstwanderung STEINZEITPFAD, Thayngen

Donnerstag, 26. November 2020

Besuch der Holger Kerzen in Altstätten SG mit Film und Führung

Freitag, 11. Dezember 2020

Weihnachtsfeier im Rest. zum alten Schützenhaus

Donnerstag, 14. Januar 2021

Winterwanderung auf den Beringer Randen

Freitag, 26. Februar 2021

34. Generalversammlung im Rest. zum alten Schützenhaus

PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

QI GONG DIGITAL UND ANDERE KREATIVE IDEEN

Wegen Corona musste Pro Senectute Kanton Schaffhausen alle Kurse, Veranstaltungen und Referate vorerst sistieren. Doch die Leiterinnen und Leiter liessen sich einiges einfallen, um die Kursteilnehmenden in der schwierigen Zeit zu unterstützen und zu begleiten.

Es war eine Zeit voller Unsicherheit und Ängste, die Mitte März mit dem Shutdown begann. Niemand wusste zu diesem Zeitpunkt, wie lange diese Situation anhalten würde. «Bleiben Sie zuhause!», lautete über Wochen das Gebot. Die ältere Bevölkerung empfand die Einschränkungen unterschiedlich. Wir von der Pro Senectute Kanton Schaffhausen versuchten so gut es ging, die älteren Menschen durch die ungewohnte Phase zu begleiten. Weil keine physischen Treffen mehr möglich waren, nutzten wir die digitalen Möglichkeiten.

Die Leiterin eines Kurses richtete beispielsweise eine WhatsApp-Gruppe für ihre Kursteilnehmenden ein. Wer wollte, konnte sich aktiv am Chat beteiligen. Einige berichteten von ihren Spaziergängen und posteten Fotos dazu. Andere liessen sich davon inspirieren und machten sich gleich selber auf die im Chat beschriebenen Wege. Hinterher wurde alles in der WhatsApp-Gruppe besprochen. Wieder andere teilten Kochrezepte oder nutzten die virtuelle Gruppe einfach so, um den Kontakt aufrechtzuerhalten. Ein Austausch entstand, und viel Interessantes und Lustiges brachte ein wenig Ablenkung in den von Isolation geprägten Alltag.

Sanfte Bewegung zuhause

Eine tolle Idee kam von einer weiteren Kursleiterin. Weil sie kurz zuvor in Büttenhardt bei der Spargelernte geholfen hatte, bot sie ihrer Gruppe im Chat an, bei ihr frische Spargeln zu beziehen. Die Möglichkeit wurde rege genutzt, zahlreiche Bestellungen gingen ein. Die Leiterin lieferte das begehrte Gemüse jeweils gleichentags persönlich aus. Dabei deponierte sie die Spargeln ganz unkompliziert in den Briefkästen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer bewegungsorientierten Gruppe bekamen virtuellen Unterricht zuhause geboten. Die Leiterin übte mit ihnen via Computer jeweils am Donnerstagmorgen zwischen neun und zehn Uhr Qi Gong und Tai Chi. Zuvor hatte sie den Teilnehmenden eine Beschreibung der geplanten Übungen per Mail geschickt. «Wenn ihr zuhause auch ein kleines Plätzchen findet und dazu noch etwas Ruhe, macht ihr die Übungen mit, die ich nachher erkläre», schrieb sie ihren Teilnehmenden. Die Aktion wurde ein Erfolg. Die Leiterin führte die Übungen live aus, die Gruppe machte gleichzeitig mit, vollzählig und freudig, jede und jeder in den eigenen vier Wänden. Ein Teilnehmer zeichnete das Übungsvideo auf und stellte es auf Dropbox. So konnten jene, die unsicher waren, nochmals nachschauen. Grossartig!

Andere Leiterinnen telefonierten regelmässig mit ihren Kursteilnehmenden und fragten nach, wie es ihnen gehe. So ergaben sich mitten in der Corona-Krise viele schöne Gespräche. Wir lernten uns alle besser kennen, die gegenseitige Wertschätzung ist gewachsen. Herzlichen Dank an alle Leiterinnen und Leiter! Auf ihre Weise trugen sie dazu bei, etwas Kurzweil in die nicht ganz einfache Zeit zu bringen. Wir freuen uns sehr, dass wir uns seit dem 8. Juni wieder treffen und sehen können.

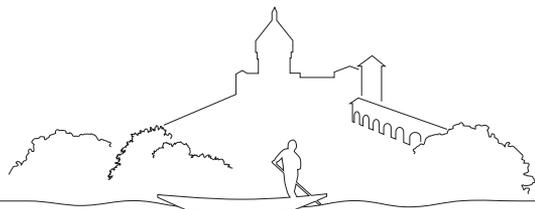
Karin Schmidt
Ressortleiterin Bildung und Sport

SENIOREN AGENDA

Die Kursangebote sind in der neuen Senioren Agenda aufgeführt. Diese kann unter Tel. 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Für Körper und Seele: Kursleiterin Marie-Louise Baumberger führt die wohltuenden Übungen vor.
Bild: Redaktion ALTER.sh





RHEUMALIGA SCHAFFHAUSEN

IN BEWEGUNG GEBLIEBEN

Mit Videos auf der Website ermunterte die Rheumaliga Schaffhausen ältere Menschen, auch während des Corona-Shutdowns in Bewegung zu bleiben. Das Angebot kam sehr gut an. Ein langjähriger Kursteilnehmer berichtet von seinen Erfahrungen in der Ausnahmesituation.

Wir sind ein Ehepaar 75 plus – aber was heisst das schon, wenn man gesund, rüstig und noch klar im Kopf ist? Zwar dämpfte die Pandemie unser Lebensgefühl spürbar. Auf die regelmässige Einzelbetreuung zu verzichten und die direkten Sozialkontakte einzufrieren, setzte uns arg zu. Um aus der misslichen Lage das Beste zu machen,

Pilates per Video von der Rheumaliga.



entwickelten wir eine Strategie, deren Zauberwort «Bewegung» heisst. Jeden Tag durchwanderten wir bei schönstem Wetter unseren Hausberg, den Randen, auf vielfältigen Wegen. Dabei erlebten wir jedes Stadium des Frühlingserwachens wie nie zuvor. Abstandsregeln waren ausnahmsweise überflüssig, kreuzte doch jeweils höchstens ein halbes Dutzend Gleichgesinnte unseren Weg, hie und da flitzte ein Biker an uns vorbei. Auffallend wohltuend war die Ruhe im Wald mit dem fröhlichen Vogelgezwitscher und ohne den störenden Fluglärm.

Wir hoffen, dass körperliche Fitness dem Virus die Attacken erschwert. Unsere Gelenke leisteten ihren Dienst, ohne Schmerzen zu verursachen – das trug dazu bei, die Stimmung zu heben. Da waren auch die «flankierenden Massnahmen» unserer Pilates-Frauen Simone und Kristina und der anderen Kursleitenden der Rheumaliga. Sie

stellten wohldurchdachte Übungsreihen ins Netz, eine höchst verdienstvolle Tat! Es war natürlich Ehrensache, davon Gebrauch zu machen, auch wenn man sich dazu ein bisschen überwinden musste. Da möchte ich auf die positiven Aspekte der modernen Technologie hinweisen. Auch dank E-Mails, Skype, Whatsapp etc. konnte wenigstens virtuell mit Angehörigen und Freunden

kommuniziert werden. Gerade für Senioren wäre es wichtig, diese Mittel handhaben zu können.

Nicht zu vergessen ist eine weitere Massnahme zur Pflege des Gemüts. Das gemeinsame

Kochen und Geniessen des zubereiteten Gerichts war ebenfalls ein tägliches Highlight. Lebensmittel zu beschaffen war kein Problem, sind doch in unserem Umkreis von 400 Metern ein Hofladen und drei Filialen zu Fuss erreichbar, welche die Schutzkonzepte vorbildlich umsetzen. Sich in der Wohnung einzukapseln wäre sinnlos und kontraproduktiv gewesen. Dank unserer privilegierten Situation in der Schweiz und etwas Glück haben wir der ausserordentlichen Lage auch positive Qualitäten abgewinnen können. Wir sind froh um die Lockerungen, doch ganz ausgestanden ist die Krise keineswegs. Sich nicht beirren lassen, was auch immer kommen mag, sei weiterhin unsere Devise.

Silvio Crola, Senior und langjähriger Kursteilnehmer bei der Rheumaliga SH

Weitere Rückmeldungen von Rheumaliga-Kursteilnehmenden, die das virtuelle Angebot nutzten:

«Die Videos empfanden wir abwechslungsreich, es war für jede/jeden etwas dabei. Die Auswahl und das Tempo der Übungen war wunderbar auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten.»

«Ich habe gleich 3–4x pro Woche die Musse gefunden, mich durch die unterschiedlichen Übungen auf der Website der Rheumaliga leiten zu lassen.»

«Bei mir haben die Lockerungs- und Dehnübungen sehr gut geholfen.»

«Ich habe mich so gefreut, meine Kursleiterin auf den Videos wiederzusehen, und mit wohlbekanntem Anweisungen in den Tag zu starten, hat Körper und Seele gut getan.»

«Wir haben trotz Isolation eine emotionale Präsenz erleben dürfen, was auch dazu beigetragen hat, diese Ausnahmezeit leichter zu durchleben.»

«Ein herzliches Danke schön für die Begleitung während dieser besonderen Zeit.»

Dies als kleine Zusammenfassung des herzerwärmenden Feedbacks auf unsere Corona-Aktivitäten im Shutdown.

RHEUMALIGA SCHAFFHAUSEN

052 643 44 47
www.rheumaliga.ch/sh
 Unverbindliche Probelektionen,
 Beratung und Hilfsmittel

KERNGRUPPE QUARTIER-APP

NIE AUFHÖREN, NEU ANZUFANGEN

Die Corona-Krise machte dem verschobenen Start des digitalen Quartiernetzwerks Breite für Seniorinnen und Senioren einen Strich durch die Rechnung. Doch eine engagierte Kerngruppe blieb dran, im September soll es losgehen – wenn nicht wieder etwas dazwischenkommt.



Vor zwei Jahren, im Herbst 2018, fand sich eine Gruppe älterer Menschen aus dem Breite-Quartier mit der Absicht zusammen, eine Plattform zur digitalen Vernetzung der älteren Quartierbevölkerung aufzubauen. Die Plattform sollte es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erleichtern, über Handy, Tablet oder Computer in Kontakt zu bleiben, um gemeinsame Aktivitäten zu planen, neue Kontakte aufzubauen, Informationen auszutauschen und sich gegenseitig mit Rat und Tat zu unterstützen.

Die Idee zündete. Am ersten Informationsabend kamen rund 80 Interessierte in den Saal des Schützenhauses. Die Initiantin Susanne Blum informierte über eine spezielle App, die an einer deutschen Hochschule mit besonderer Ausrichtung auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer Nutzerinnen und Nutzer in Dörfern und Stadtquartieren entwickelt wurde. Die Stadt Schaffhausen signalisierte, dass sie ein Pilotprojekt auf der Breite unterstützen könnte. Dies mit dem Ziel, durch das Netzwerk nachbarschaftliche Solidarität und gegenseitige Hilfeleistungen unter Seniorinnen und Senioren zu stärken.

Wechsel auf neue «App» kurz vor dem Start

Arbeitsgruppen nahmen sich der konkreten Umsetzung an. Dabei ging es etwa um die technische Anpassung der App an die örtlichen Bedürfnisse sowie um die Vorbereitung von Aktivitäten, die später via Netzwerk initiiert und angeboten werden konnten. Zudem sollten digital unerfahrene Nutzerinnen und Nutzer geschult werden. Im Spätsommer 2019 glaubte sich die Projektgruppe nahe am Ziel. Die Arbeiten zum Betrieb der Plattform waren aufgeteilt, ein kleines Handbuch für die Nutzer war erstellt, die Termine für den Startanlass und erste Schulungen standen. Nur wenige Anpassungen der IT-Plattform standen noch aus, sie sollten die Nutzung des Programms komfortabler gestalten.

Doch dann folgte die Ernüchterung. Bei den Entwicklern des Programms in Deutschland gab es Veränderungen, es wurde unklar, zu welchen Konditionen das Programm längerfristig genutzt werden könnte. Im Herbst 2019 stoppten wir das Projekt vorerst, um es neu zu überdenken. Am Ziel hielten wir fest, doch eine neue Lösung für die technische Umsetzung musste her. Wir prüften zwei in der Schweiz entwickelte Programme und wählten schliesslich eine Plattform

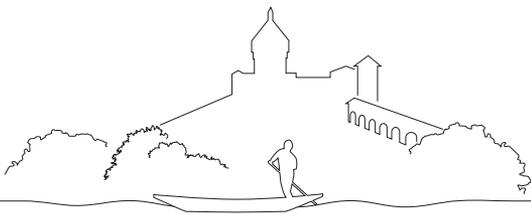
der Firma «Crossiety» aus. Sie bietet viel mehr Möglichkeiten. Die Entwicklerfirma ist gut erreichbar und organisiert, was eine verlässliche Unterstützung und Weiterentwicklung in der Betriebsphase verspricht.

Menschen real zusammenführen

Die Umstellung auf das neue Programm verlangte von den Initianten im Breite-Quartier ein Umdenken und Anpassungen im Konzept. Ein «harter Kern» unter den Mitwirkenden machte sich mit Elan an die Arbeit. Wir fassten die zweite Aprilwoche 2020 als neuen Starttermin ins Auge. Doch dann kam Corona. Kurz erwogen wir, das Projekt erst recht zu lancieren. Denn wann, wenn nicht im epidemiebedingten Shutdown, würde die Vernetzung im Quartier dringender gebraucht? Doch das Ziel der Plattform ist ja nicht die digitale Kommunikation als Selbstzweck. Vielmehr strebt sie an, Kontakte aufzubauen und Aktivitäten einzuleiten, die Menschen real zusammenführt. Und genau dies war in der Corona-Krise nicht möglich.

Bereits zum zweiten Mal wurde unserem Projekt ein Strich durch die Rechnung gemacht. Doch nach der ersten Enttäuschung fasste sich die Kerngruppe wieder. Dranzubleiben bedeutet auch: Neues lernen, zum Beispiel Videokonferenzen via Skype, durch das gemeinsame Ziel verbunden bleiben. Beim Schreiben des vorliegenden Textes steht der nächste Zieltermin: Mitte September. Dann – im dritten Anlauf – soll das digitale Quartier-Netzwerk Breite endlich starten. Jedenfalls hoffen wir das. Wie heisst es so schön: Aller guten Dinge sind drei.

Markus Schärer
Mitglied des Projektteams «Netzwerk Breite»



SOZIALDIAKONIE

VERTIEFTE NÄHE TROTZ DISTANZ

Die Corona-Krise betraf auch den Arbeitsbereich Sozialdiakonie der reformierten Kirchgemeinden der Stadt Schaffhausen stark. Anstelle von direkten Kontakten waren wir gezwungen, auf Alternativen auszuweichen. Einige davon brachten eine vertiefte Nähe, die wir in Zukunft weiter pflegen wollen.

Wir verlieren nicht den Faden

und bleiben verbunden.

**Diakonie bedeutet
soziales Handeln, Gemeinschaft
und Teilhabe – wir sind für Sie da!**

Verband evang.-ref. Kirchgemeinden
in der Stadt Schaffhausen
Diakoniekapitel



Adriana Di Cesare-Schneider
Kirchgemeinde Buchthalen
079 349 64 77, adriana.schneider@ref-sh.ch

Ruth Gehring
Kirchgemeinde St. Johann-Münster
052 625 15 51, ruth.gehring@ref-sh.ch

Stephanie Signer
Kirchgemeinde Steig
077 511 30 62, stephanie.signer@ref-sh.ch

Nicole Russenberger
Kirchgemeinde Zwingli
078 779 93 71, nicole.russenberger@ref-sh.ch

A1495671

Vielleicht ist Ihnen im Monat Mai obenstehendes Inserat in den Schaffhauser Nachrichten aufgefallen? Viele kennen wohl eher die Redewendung «den Faden verlieren», auf die das Inserat Bezug nimmt. Doch wir haben den Faden zueinander nicht verloren, in dieser anspruchsvollen Zeit, die hinter uns liegt und in der wir nicht im gewohnten Rahmen in Kontakt bleiben konnten. Denn wir fanden andere Formen der Kontaktpflege: via Inserat und Telefongespräche.

Ja, in den Monaten März bis Juni haben wir Sozialdiakoninnen der evangelisch-reformierten Kirchgemeinden in der Stadt Schaffhausen sehr viel telefoniert. Dabei durften wir immer wieder erleben, wie vorbildlich und geduldig sich unsere Gemeindeglieder mit der Situation arrangierten. Zugleich gab es Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Umstände auf regelmässigen telefonischen Kontakt angewiesen waren. Die soziale Isolation bestimmte den Alltag, sie rief Sorgen und Ängste hervor.

«Ich musste Hilfe annehmen»

Doch wo Schatten herrscht, ist auch Licht, und so erlangten diese nicht-physischen Kontakte immer wieder eine besondere

Qualität. Es ergaben sich tiefgehende, berührende, offene und auch humorvolle Telefonate. Das waren Gespräche, die im üblichen Rahmen, zum Beispiel während einer Veranstaltung, so gar nicht möglich sind. Auch das geschriebene Wort erhielt in der Krisenzeit einen besonderen Wert. Klar, wir von der Sozialdiakonie kommunizieren auch sonst häufig elektronisch via E-Mail. Doch in der Corona-Zeit erwiesen sich zusätzlich handgeschriebene Briefe und Karten als wertvoll. Die Briefe und Karten zu verfassen, war für alle Schreibenden eine willkommene und dankbare Aufgabe, in die sie sich gerne einbrachten.

Hier eine Wortmeldung unseres Gemeindegliedes Evelyn Honold: «Als unter «Hausarrest» stehende Rentnerin durfte ich leider keinen Einsatz für jemanden anderen machen. Ich musste Hilfe annehmen. Eine junge Bekannte, die im Homeoffice war, hat für mich und zwei weitere Haushalte einmal in der Woche im Migros eingekauft. Als Dankeschön schenkten wir ihr ein Mini-Migroskörbli, gefüllt mit Geschenkkarte und Mer-ci-Schokolade. Wir alle waren sehr dankbar für diese Hilfe, die wir nicht als Selbstverständlichkeit erachten. Die lieben Mails und Anrufe aus der Sozialdia-

konie waren während der ganzen Zeit eine Freude. Das ganze Engagement seitens der Kirchgemeinden ist verdankens- und erwähnenswert.»

Wir hoffen fest, dass Sie alle – wenn Sie diese Ausgabe des Alter.sh lesen – inzwischen auch den persönlichen Kontaktfaden wieder aufnehmen konnten. Wir grüssen Sie herzlich und bleiben verbunden.

Ruth Gehring, Sozialdiakonie
Kirchgemeinde St. Johann-Münster

AUSKUNFT UND KONTAKT DIAKONIEKAPITEL DER STÄDTI- SCHEN KIRCHGEMEINDEN

Adriana Di Cesare
076 573 02 33

Ruth Gehring
052 625 15 51

Nicole Russenberger
052 643 31 68

Stephanie Signer
052 625 38 56

ALZHEIMER SCHAFFHAUSEN

MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN IN ZEITEN VON CORONA

Was, wenn sich der Alltag plötzlich verändert, in einer Welt, die Demenzbetroffenen ohnehin unerklärlich geworden ist? Drei Paare, drei Geschichten, beschrieben im Austausch mit Alzheimer Schaffhausen.

Trudy und Walter Zepf leben schon seit vielen Jahren in Frieden zusammen. Die Kinder sind seit langem selbständig. Vor gut einem Jahr zog das Ehepaar in eine Alterswohnung. Walter Zepf wurde immer schweigsamer, fand Worte nicht mehr, fragte mehrmals hintereinander das Gleiche. Trudy Zepf ertrug es mit Geduld. Die Schwierig-

keiten bei alltäglichen Verrichtungen nahmen zu, beim Aufstehen, Waschen, Anziehen, bei Tisch. Manchmal strapazierte es die Nerven, Trudy fühlte sich zuweilen erschöpft und war dankbar, dass Walter einen Tag pro Woche in der Tagesklinik verbringen konnte.

mit. Immer auf dem gleichen Bänkli legten die beiden eine Pause ein, manchmal mit etwas Proviant und einer kleinen Flasche Wein zum Anstossen. Walter war zufrieden. Und Trudy? Ach weisst du, sagte sie mir, wenn es Walter und den Kindern gut geht, geht es mir auch gut. Klingelt da etwas bei allen Frauen, die diese Zeilen lesen?

ohne seit einigen Jahren unerklärlich geworden war. Keine Besuche mehr, kein Singen im Chor, keine Aufenthalte in der Tagesklinik. Über Wochen war die Ehefrau gefordert, langsam gingen ihr die Kräfte aus.

Und da war die Frau, bei der eine orthopädische Operation vorgesehen war. Für ihren Mann, der seit einigen Jahren von Demenz betroffen ist, fand sie einen Ferienplatz im Pflegeheim. Wegen Corona wurde ihre Operation jedoch auf unbestimmte Zeit verschoben. Der Mann sah sich isoliert an einem ihm unbekanntem Ort, konnte keine Besuche empfangen, keine Spaziergänge mehr unternehmen. Wo bin ich, fragte er, wo ist meine Frau? Ich will nach Hause! Sein Aufenthalt verlängerte sich notgedrungen, die Operation der Frau fand erst zwei Monate später statt. Wie sollte das alles gehen? Und wie weiter nach der Operation? Die Probleme türmten sich.

Drei Paare, drei Geschichten aus dem Corona-Shutdown.

Kathrin Manz, Co-Präsidentin Alzheimer Schaffhausen



Trudy und Walter Zepf auf ihrem täglichen Spaziergang während Corona. Bild: Kathrin Manz

Mitte Juni war die Tagesklinik immer noch geschlossen. Trudy fühlte sich oft erschöpft und hatte manchmal ein wenig «den Moralischen» – doch davon wollte sie

nicht sprechen. Wir haben ja alles, sagte sie, wir dürfen nicht klagen.

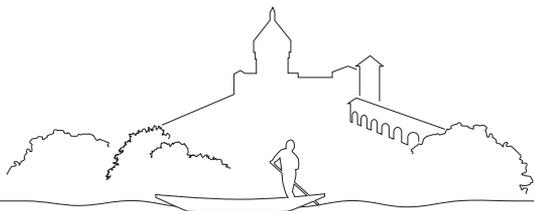
Zwei weitere Beispiele

Ein von Demenz betroffener Mann ist sehr kontaktfreudig, geht sofort auf alle Menschen zu, will ihnen die Hand schütteln und sie in ein Gespräch verwickeln. Wegen seines unbändigen Bewegungsdrangs trägt er eine GPS-Uhr und unternimmt auf eigene Faust ausgedehnte Spaziergänge in der Umgebung. So war es jedenfalls vor Corona. Doch plötzlich war das alles nicht mehr möglich. Der Mann verstand die Welt nicht mehr, die ihm

AUSKÜNFTE

Alzheimer Schaffhausen ist für alle Menschen mit Demenz, für ihre Angehörigen und andere Betreuende da.

Alzheimer Schaffhausen
Krummgasse 13
8200 Schaffhausen
052 741 60 41
info.sh@alz.ch, www.alz.ch/sh



SRK KANTON SCHAFFHAUSEN

BEI ANRUF «POSCHTI-ZETTEL» BEREITHALTEN

«Bleiben Sie zuhause», lautete die dringende Empfehlung. Um die ältere Bevölkerung dabei zu unterstützen, stellte das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Schaffhausen (SRK) rasch die notwendigen Dienste bereit. Zahlreiche Freiwillige standen im Einsatz und bewiesen täglich grosse Solidarität.

Besorgungsdienst

Familie Bolliger-Herrmann musste zuhause bleiben und wurde von der Nachbarschaftshilfe auf die Angebote des SRK aufmerksam gemacht, so auch auf den eigens für die Corona-Zeit aufgebauten Besorgungsdienst. Dieser vermittelte die Studentin Julia Müller, «sofort und unbürokratisch», wie die Familie unterstreicht. Fortan hiess es: bei Anruf «Poschti-Zettel» bereithalten. Zweimal wöchentlich versorgte die junge Freiwillige Familie Bolliger-Herrmann mit Lebensmitteln und Artikel des täglichen Bedarfs. Dafür gibt es

nur Lob: «Sie tut sehr viel für unser Wohlbefinden, wir sind sehr dankbar.»

Fahrdienst

Auch wenn der Bevölkerung nahegelegt wurde, zuhause zu bleiben, hatten nicht alle die Wahl. Einige Menschen sind auf lebenswichtige Therapien angewiesen. Deshalb hielt das SRK seinen Fahrdienst für dringende Fälle aufrecht, selbstverständlich mit einem Schutzkonzept. Das war umso nötiger, als es sich bei der Fahrdienstkundschaft meist um Personen handelte, die bezüglich einer Corona-In-

fektion der Risikogruppe angehören. Frau Wullschleger schreibt in einem Dankesbrief: «Wie vereinbart wurde ich pünktlich von einem freundlichen Fahrer abgeholt. Ich bin sehr beeindruckt von der Organisation und sehr erleichtert, dass ich in Zukunft mit einem Anruf den Fahrdienst aufbieten darf.»

Soziale Kontakte

Das SRK begleitete seine Kundinnen und Kunden telefonisch durch die Corona-Zeit. Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Freiwillige konnten dadurch mithelfen, Einsamkeitsgefühle etwas zu lindern.

Patientenverfügung

Die Corona-Ausnahmesituation führte dazu, dass sich mehr Menschen als sonst über eine Patientenverfügung Gedanken machten. Fragen tauchten auf: Was ist mein Wille bezüglich medizinischen Behandlungen? Wie gehe ich vor, wenn ich eine Patientenverfügung ausfüllen möchte? Was sind die Besonderheiten, falls ich an Covid-19 erkrankte? Was muss ich alles wissen und schriftlich festhalten? Ein speziell zu Corona erarbeitetes Informationsblatt des SRK beantwortet solche Fragen. Es ist auch möglich, eine Vorsorge-mappe anzulegen – inklusive persönlicher fachkundiger Beratung zur Patientenverfügung.

Claudia Kraus, Geschäftsleiterin



Freiwillige liefern Artikel des täglichen Bedarfs an Menschen, die wegen der Corona-Epidemie zu Hause bleiben müssen.
Bild: SRK, Remo Nägeli

KONTAKT

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schaffhausen
Zweigstr. 2
8200 Schaffhausen/

052 630 20 30
info@srk-schaffhausen.ch
www.srk-schaffhausen.ch

Koordinationsstelle ALTER
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch
www.infosenior.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite
Rietstrasse 75
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen
Rietstrasse 73
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 51

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

lotti.winzeler@stsh.ch

TEL. 052 632 51 30

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

