

# ALTER.SH

Informationen für Einwohnerinnen  
und Einwohner über 65  
18. AUSGABE  
HERBST 2025



## ALTER IM WANDEL DER ZEIT

- Schlafstörungen nicht einfach hinnehmen
- Drei Generationen im Gespräch
- Wer finanzielle Altersbeihilfen beanspruchen darf

3

**Editorial**

«Ein dynamischer Aufbruch in neue Lebensabschnitte»

**Alterszentrum Breite**

«Heute haben die Lernenden keine Kochbücher mehr»

4

6

**Rheumaliga Schaffhausen**

Umgang mit Schlafstörungen

**Sozialberatung Katholische Kirche/  
Koordinationsstelle**

Drei Generationen im Gespräch

8

10

**Spitex Schaffhausen**

«Unsere Klientinnen und Klienten sind ein Spiegel der Gesellschaft»

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Schaffhausen**

Im Café mit der digitalen Welt

12

13

**Sozial- und Sicherheitsreferat  
Stadt Schaffhausen**

Information zur städtischen Beihilfe

**Gut zu Wissen**

Angebote und Veranstaltungen für das Alter

14

15

**Neues Selbstverständnis im Alter**

Aufbruch statt Rückzug

**SCHÄTZFRAGEN**

Wie viele Kilogramm Kartoffeln verbraucht das Alterszentrum Breite im Durchschnitt pro Jahr?

Wie viele Liter Milch trinken die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrum Breite zusammen in einem Jahr?

Auflösung siehe Seite 5







Liebe Leserin, lieber Leser

Was bedeutet es eigentlich, «alt» zu sein? Früher war das Alter oft gleichbedeutend mit Gebrechlichkeit, mit Rückzug, mit dem Ende der aktiven Jahre. Heute dagegen erleben wir einen tiefgreifenden Wandel: Älterwerden ist nicht mehr Stillstand, sondern vielfach dynamischer Aufbruch – in neue Lebensabschnitte, in neue Aufgaben, in neue Möglichkeiten.

Das Bild vom Älterwerden hat sich verändert, weil Sie es verändert haben. Viele von Ihnen stehen mitten im Leben, sind aktiv, neugierig, offen für Neues. Ob beim Reisen, beim Ehrenamt, beim Sport oder beim Erkunden digitaler Welten – Sie gestalten Ihre Zeit selbstbewusst und selbstbestimmt. Dennoch bleibt das Älterwerden auch eine Zeit des bewussteren Hinsehens: Auf die eigene Gesundheit, auf das, was Körper und Seele guttut. Guter Schlaf, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dabei keine Nebensächlichkeiten, sondern wichtige Säulen für die Erhaltung von Lebensqualität. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb unter anderem der Frage, warum guter Schlaf gerade im höheren Alter so wichtig ist und wie Sie ihn fördern können.

Ein weiteres grosses Thema unserer Zeit ist die digitale Welt und der damit verbundene Wandel. Die Digitalisierung prägt längst auch den Alltag vieler Seniorinnen und Senioren – sei es über Videotelefonie mit den Kindern und Enkeln, Online-Banking oder smarte Gesundheitstools. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich sicher und entspannt in der digitalen Welt bewegen können und welche Chancen darin stecken – aber auch, wo Sie Hilfe finden, wenn mal nicht alles so klappt, wie es sollte.

Und natürlich darf das Thema Genuss nicht fehlen: Essen hält den Körper vital und stark – das gilt in jedem Alter. Doch mit den Jahren verändern sich oft die Bedürfnisse des Körpers. Worauf es dabei ankommt und wie Sie sich gesund und genussvoll ernähren können, ist ebenfalls Teil dieser Ausgabe von alter.sh.

Das Alter und das Älterwerden sind also, wie alles andere, im Wandel.

Und das ist gut so. Denn älter werden bedeutet heute mehr denn je die Freiheit, das eigene Leben in jeder Phase aktiv zu gestalten. Es ist die Zeit, sich selbst Gutes zu tun, neugierig zu bleiben, Kontakte zu pflegen und die eigenen Stärken zu leben. Aber auch die Zeit, in der man sich Zeit für sich selber nehmen darf, für Ruhe und Gelassenheit – denn man muss nicht mehr jeden Wandel mitmachen, man darf im Alter auch einfach einmal zurücklehnen und die anderen machen lassen.

Wir hoffen, diese Ausgabe inspiriert Sie, genau das zu tun – mit Freude, Leichtigkeit und Zuversicht.

**Christine Thommen**, Stadträtin, Sozial- und Sicherheitsreferentin, zuständig für den Bereich Alter

«Älter werden bedeutet heute mehr denn je die Freiheit, das eigene Leben in jeder Phase aktiv zu gestalten»



# «HEUTE HABEN DIE LERNENDEN KEINE KOCHBÜCHER MEHR»

«Nie werde ich einen PC benutzen», ist Roland Probst 1990 bei seinem Stellenantritt im Altersheim Steig überzeugt. 35 Jahre später plant der Chefkoch des Alterszentrums Breite die Anschaffung eines Serviceroboters für das Wegräumen des Essgeschirrs.

Er überlässt nichts dem Zufall und bringt zu unserem Treffen einen dicken Ordner mit. «Ich habe alle Menüpläne meiner Zeit als Koch im Altersheim Steig aufbewahrt. Fein säuberlich von Hand geschrieben», meint Roland Probst lachend. Er habe damals befürchtet, ein Computer würde seine Kreativität einschränken.

Noch mehr einschränken, ist man versucht zu sagen, denn Gemeinschaftsgastronomie stand in der Berufsszene nicht besonders hoch im Kurs, lächelnd-despektierlich sprach man von einem Breili-Bäp-peli-Koch. «Ich war der einzige in unserer Fachklasse, der eine entsprechende Lehre – im Kantons-spital – absolvierte», erklärt Probst und räumt ein, dass man dort der Verpflegung schon noch nicht die gleiche Bedeutung beigemessen habe wie heute.

Nach einer Karriere in der Hotellerie bis zum Küchenchef seien für ihn mit Blick auf die Familie geregelte Arbeitszeiten im Vordergrund ge-standen, begründet er seine Blindbe-werbung beim geplanten Altersheim Steig. «Ich wurde von Heimleiter Werner Gasser einige Zeit vor der of-fiziellen Einweihung am 7. Dezember 1990 angestellt und konnte deshalb in manchen Belangen meine Ideen noch einbringen. Heute würde man allerdings aufgrund der technischen

Entwicklung einiges anders machen», sagt der erfahrene Küchenchef, der seit 2008 für die Küche der etappen-weise zum Altersheim Breite zusam-mengelegten Alterheime Steig und Wiesli mit derzeit rund 140 Bewoh-nern zuständig ist.

Im Gespräch merkt man schnell, dass ihm – neben der Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner – stets auch die Nachwuchsförderung ein grosses Anliegen gewesen ist. «Ich glaube, vielen Lehrlingen einiges mit auf ihren beruflichen Weg ge-geben zu haben. Aber umgekehrt war es auch so: Mein Team und ich haben enorm von der Lehrlingsausbildung profitiert. Trotz einer anfänglichen Skepsis, man denke nur an meine Bleistift-Menüpläne, haben wir uns

dem technologischen Fortschritt nie verschlossen. Als vorbildlicher Lehr-betrieb konnten wir uns das gar nicht leisten. Manch eine Maschine haben wir nicht zuletzt darum angeschafft, weil sie für eine gute Lehrlingsausbil-dung unabdingbar war.»

Heute könne man jedes Rezept im Voraus programmieren, selbst das Räuchern von Fleisch und Fisch könne man getrost dem Smoke-Böxli überlassen, ohne selbst Feuer anmachen zu müssen. «Eigent-lich reicht es, die digitalen Daten zu kontrollieren, vom Kochen muss man nicht mehr viel verstehen. Für das Aufrechterhalten eines hohen Qualitätsstandards ist das ein riesi-ger Vorteil, und wir können so auch dem Fachkräftemangel begegnen»,





betont Probst. Doch sofort stellt er klar: «Ohne Freude am Kochen geht es natürlich trotzdem nicht.» Heute sei die Ausbildung völlig anders als zu seinen Zeiten: «Die Lernenden haben kein gedrucktes Kochbuch mehr, dessen Rezepte sie beherrschen müssen. Sie arbeiten nur noch mit dem Tablet. Dabei lernen sie, auf bestimmte Situationen schnell und richtig zu reagieren.» Die Digitalisierung ist ein Segen – aber wegen der Abhängigkeit auch ein Fluch. Doch Probst ist vorbereitet: «Im Notfall könnten wir unsere Bewohner auch bei Stromausfall während rund 14 Tagen ohne grössere Abstriche ernähren.»

### Die gleichen Menus, aber...

Nachdenklich blättert er in seinem Ordner. Natürlich sei in den letzten drei, vier Jahren das eine oder andere Gericht neu hinzugekommen, um dem Geschmack der nun häufiger im Alterszentrum lebenden Bewohnerinnen und Bewohner mit Migrationshintergrund gerecht zu werden, doch eigentlich seien die Rezepte im Grossen und Ganzen immer noch dieselben. «Die Zubereitung aber

hat sich stark verändert. Zunächst konnten wir nur auf Diabetiker und Vegetarier Rücksicht nehmen, heute weiss man in Bezug auf Allergien viel mehr. Zuerst kam die Zöliakie mit glutenfreier Ernährung hinzu, dann die Laktoseintoleranz, eher selten trifft man bei uns Veganer an», fasst er das Wichtigste zusammen.

Stark verändert hat sich das Essen durch die Fortschritte der Lebensmittelindustrie. Konnte man früher nur einzelne Gemüse oder Obstsorten tiefgekühlt kaufen, so heute ganze Menüs. Und waren früher Erdbeeren regionale Saisonfrüchte, so sind sie nun wegen der globalen Vernetzung ganzjährig verfügbar. Entwicklungen, die man auch kritisch betrachten kann und denen im Wiesli mit Produkten aus der Region so weit wie möglich entgegengewirkt wird.

«Heute leben die Schaffhauserinnen und Schaffhauser viel länger als früher zu Hause. Auch wir leisten dazu einen Beitrag, denn seit 1991 bereiten wir für die Pro Senectute die Mahlzeiten zu. Nahmen ursprünglich etwa 20 Personen den Mahlzeitendienst in Anspruch, so ist der Bedarf während der Pandemie emporgeschossen und hat sich nun bei täglich 80–90 Portionen eingependelt», führt der Küchenchef aus. «Eine schweizweite Besonderheit ist, dass Pro Senectute in unseren Styroporboxen kalte und warme Speisen ausliefern kann.»

### Das Auge isst mit

Durch den späten Heimeintritt steigt der Bedarf an pürierter Nahrung. «Heute können wir dank neun Konsistenzformen viel genauer auf die Bedürfnisse der Heimbewohner eingehen als früher, und rein optisch unterscheiden sich unsere pürierten Mahlzeiten nicht mehr von den herkömmlichen», betont Roland Probst und zieht nun die sogenannten Pür-Formen hervor – zwanzig verschiedene werden im Wiesli angewandt. Das Auge isst mit – und hat seine helle Freude daran. Ist überhaupt noch eine Steigerung möglich? Natürlich! Geplant ist ein digitaler Bestellservice aufgrund einer im



Computer gespeicherten individuellen Essbiografie. Die Gastronomiefachfrau, seit zwei Jahren auf jedem Stock im Einsatz, serviert dann mit ihren MTC-Wägelchen optimal abgestimmte kalte und heisse Speisen, nicht etwa auf einem Tablett, sondern in der richtigen Reihenfolge und im richtigen Timing: ein klassischer Service dank modernen Hilfsmitteln. Und im Speisesaal, wo man seit 2010 neben dem Tagesmenu, dem Vegetariermenu und dem Wochenhit auch von einem Buffet profitiert, wird bald einmal ein Service-Roboter das Personal entlasten und das Geschirr zum Abwaschen in die Küche zurücktransportieren.

### Andreas Schiendorfer



### Verbrauch im Alterszentrum Breite im Jahresdurchschnitt

Milch	20 000 lt
Gemüse	12 000 kg
Brot	4 000 kg
Kartoffeln	4 000 kg
Teigwaren	3 500 kg
Kaffee	1 500 kg
Fleisch total	9 150 kg
Schwein	3 640 kg
Poulet	1 560 kg
Rind	1 500 kg
Fisch	1 250 kg
Kalb	1 200 kg

# UMGANG MIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Bedeutung eines gesunden Schlafes wird uns erst richtig bewusst, wenn wir unter Schlafproblemen leiden. Unternehmen wir doch etwas dagegen, denn: Besser schlafen heisst besser leben!

Im Schlaf erholen sich Körper und Psyche, denn nachts laufen wichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse ab. Ist der Schlaf dauerhaft gestört, spüren wir die Auswirkungen im Alltag, haben weniger Energie, sind müde, haben eine bedrückte Stimmung. Ab und zu eine schlechte Nacht ist unbedenklich, aber auf lange Sicht können Schlafstörungen die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Dabei ist zu bedenken, dass sich der Schlaf im Laufe des Lebens verändert. Kleine Kinder sind eher Frühaufsteher (Lerchen), Teenager eher Spätaufsteher (Eulen), ältere Menschen eher wieder Lerchen. Bei vielen älteren Menschen verschiebt sich die innere Uhr, der sogenannte zirkadiane Rhythmus, also wieder. Sie fühlen sich eher schläfrig und wachen früher auf. Die Körpertemperatur senkt sich schneller (was das Einschlafen provozieren kann) und die Produktion von schlaffördernden und aktivierenden Hormonen verändert sich. Die Betroffenen schlafen weniger tief und wachen häufiger auf. In der Wissenschaft spricht man von einer zunehmenden Fragmentierung des Schlafes.

Das ist bis zu einem bestimmten Grad ein natürlicher Prozess. Wichtig ist, sich nicht darüber zu ärgern, denn überhöhte Erwartungen an den Schlaf führen zu innerer Anspannung, und diese wiederum beeinträchtigt die erholsame Nachtruhe.



Katzen schlafen in der Regel 12 bis 16 Stunden am Tag – und alte Katzen schlafen länger als junge Tiere... | Foto: zvg/Rheumaliga

Im Alter fallen aber noch zusätzliche gesundheitliche Faktoren ins Gewicht. Sie zu verstehen, erleichtert es, mit geeigneten Gewohnheiten (Schlafhygiene) die Schlafqualität zu verbessern.

Das Auftreten von Krankheiten wie Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes, chronische Schmerzen oder nächtliches Wasserlassen tragen häufig zu Schlafstörungen bei. Das Gleiche gilt für psychische Probleme wie Stress, Überforderung, Angst, Depression oder Einsamkeit.

Ebenfalls leiden im Alter Menschen eher an nächtlichen Atemaussetzern (Schlafapnoe) oder an unruhigen Beinen (Restless Leg Syndrom). Auch gewisse Medikamente wie Blutdrucksenker, Antidepressiva, Asthmamittel oder Kortison stören die Nachtruhe.

## Tipps für einen gesunden Schlaf

Allgemein gültige Verhaltenstipps gibt es keine. Jeder einzelne muss für sich ausprobieren, was funktioniert. Doch es lohnt sich, häufig helfen schon kleine Veränderungen des Lebensstils.

**Schlafroutine:** Achten Sie auf regelmässige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, auch nach schlechten Nächten. Das hilft der inneren Uhr (Schlaf-Wach-Rhythmus), im Takt zu bleiben.

**Schlafrituale:** Das Lesen eines guten Buches, ein entspannter Abendspaziergang oder sogar das abendliche Zähneputzen stimmen den Körper auf den Schlaf ein. Wichtig für jedes Einschlafritual: Regelmässigkeit und immer gleiche Abfolge.

**Tageslicht:** Gehen Sie so oft wie möglich ins Freie. Das Tageslicht stellt – selbst an bewölkten Tagen – die innere Uhr täglich neu ein. In den Herbst- und Wintermonaten hilft auch eine morgendliche Lichttherapie mit einer Tageslicht-Lampe. Helles Licht beeinflusst unsere Stimmung positiv, aber abends gilt es, helles Licht zu vermeiden.

**Geistige und körperliche Betätigung:** Regelmässige geistige und körperliche Aktivität ist schlaffördernd. Lösen Sie Rätsel (Kreuzwörter, Sudoku), lesen Sie, führen Sie bereichernde Gespräche, unternehmen Sie einen Waldspaziergang oder trainieren in der Gruppe Gymnastik. Das ausgelastete Gehirn und der beanspruchte Körper steigern das Schlafbedürfnis.

**Wärme am Abend:** Ein warmes Bad oder ein Fussbad lässt die Körpertemperatur steigen, danach sinkt sie umso schneller ab. Das ist gut für Schläfrigkeit und Einschlafbereitschaft. Auch Bettsocken erleichtern das Einschlafen.

**Kein Blick auf den Wecker:** Zählen wir die Minuten, wie lange wir schon wach liegen oder wieviel Zeit noch zum Schlafen verbleiben, bringt uns dies zusätzlich in einen Zustand der Anspannung und inneren Unruhe. Generell gilt: Statt sich lange herumwälzen, lieber aufstehen, sich entspannen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man schläfrig ist.

**Nächtliches Grübeln:** Probleme und Sorgen sollte man tagsüber angehen. Das Aufschreiben von Gedanken oder eine Liste der zu erledigenden Aufgaben erleichtern das Loslassen. Auch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, sogenannte «Fantasiereisen», Yoga Nidra oder autogenes Training können dazu beitragen.

**Angenehme Schlafumgebung:** Das Schlafzimmer sollte eine Wohlfühl-oase sein – dunkel, eher kühl, möglichst ruhig.

**Schlaffördernde Ernährung:** Abends nur eine leichte Mahlzeit einnehmen, aber auch nicht hungrig ins Bett gehen. Bei nächtlichem Aufwachen sich keinen Imbiss gönnen, damit sich der Körper nicht darauf einstellt und uns wach werden lässt, um den Snack einzufordern.

Trinken Sie vor allem am Tag ausreichend und abends nicht mehr zu viel, damit der Nachtschlaf nicht zusätzlich durch Toilettengänge unterbrochen wird. Mit koffeinhaltigen Genussmitteln wie Kaffee, Grün- und Schwarzttee, Energiedrinks oder schwarze Schokolade ist sorgsam umzugehen. Alkohol kann zwar das Einschlafen fördern, führt aber in der zweiten Nachthälfte wegen des Abbauprozesses zu unruhigerem Schlaf und häufigerem Aufwachen.

**Mittagsschlaf:** Ein kurzer Mittagsschlaf liefert neue Energie für die zweite Tageshälfte. Ein zu langer oder zu später Mittagsschlaf führt aber abends zu Schwierigkeiten beim Einschlafen.

Wir sollten der Ressource Schlaf in jedem Lebensalter täglich Sorge tragen. Nehmen auch Sie sich die Zeit, um Ihren Schlaf mit individuellen Verhaltensänderungen zu optimieren. Erfolgt keine Besserung, ist aber eine ärztliche Beratung nötig, um andere Erkrankungen auszuschliessen oder zu behandeln. Mit anderen Worten: Wer sich durch mangelnden Schlaf stark und länger als einen Monat beeinträchtigt fühlt, sollte die Ursachen unbedingt medizinisch abklären lassen.

### Barbara Tissi

dipl. Physiotherapeutin HF  
zertifizierte Schlaftrainerin



**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt

## BESSER SCHLAFEN

Erholsamer Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist.

Kämpft man mit Schlafstörungen wirkt sich dies nicht nur auf die Leistungsfähigkeit im Alltag aus, sondern auch auf das individuelle Schmerzempfinden.

Es gibt viele Dinge, die den Menschen daran hindern, optimal schlafen und ausreichend regenerieren zu können. In diesem Kurs wird anfangs eine Ist-Analyse erhoben, um die Probleme beim Schlafen herauszufiltern. Danach geht es darum, mit verschiedenen Methoden und Tipps den Schlafrhythmus und somit auch die Lebensqualität zu verbessern.

Packe diese Chance und mache den 1. Schritt zu gutem Schlaf

**Kursleitung**

**Barbara Tissi, zertifizierte Schlaftrainerin  
dipl. Physiotherapeutin FH**

Genaue Informationen unter Tel. 052 643 44 47 Rheumaliga Schaffhausen.  
[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)





Zuhören und Handgesten gehören auch zu einem guten Gespräch (von rechts):  
Urs Stamm mit Tochter Katrin und Enkelin Elina. | Foto: schi

SOZIALBERATUNG KATHOLISCHE KIRCHE / KOORDINATIONSSTELLE

## DREI GENERATIONEN IM GESPRÄCH

**Zwischen der Geburt von Grossvater Urs und Enkelin Elina liegen nicht weniger als 56 Jahre – was sich da nicht alles geändert hat. Geblieben ist das menschliche Bedürfnis nach einer Orientierungshilfe.**

«Mein Vater Ernst Stamm führte mitten in Thayngen eine Schreinerei und ein Sportartikelgeschäft», blickt Urs Stamm (Jahrgang 1954) in seine Jugend zurück. «Für mich kam das aber nicht in Frage. Mich zog es zur Post.»

Grossvater Stamm eröffnet unser Drei-Generationen-Gespräch, gut vorbereitet und mit lauter, fester Stimme. Gibt er so sehr den Ton an, dass die anderen Generationen gar nie zu Wort kommen? Würde Martina

Keller eingreifen müssen? Allfällige Befürchtungen lösen sich bald einmal in Luft auf...

Früher habe man einen Job fürs Leben erlernt und ihn möglichst am gleichen Ort ausgeübt. «Ich habe in verschiedensten Funktionen bis zur Pensionierung bei der Post gearbeitet.» Ist Urs Stamm also das Paradebeispiel einer traditionellen Berufskarriere? Ein leises Zittern in der Stimme verrät, dass das so nicht stimmen kann. «Die letzten Jahre waren hart für mich, schwierig, mit der technologischen Entwicklung Schritt zu halten. Hinzu kam, dass ich mich nicht gestützt fühlte, die Wertschätzung meines jahrzehntelangen Einsatzes vermisste. Aber ich biss durch. Suchen Sie mal mit 50, 60 Jahren eine neue Stelle. Das ist für viele Arbeitnehmer eine kritische Phase.»

In beruflicher Hinsicht beherzigte er zwei Grundsätze: Jedes seiner vier Kinder sollte den Beruf ergreifen, den es wollte. Und wenn eines von ihnen «schon» innerhalb der ersten Arbeitsjahre einen zweiten Beruf erlernen sollte, dann wäre das kein Beinbruch, sondern vielleicht eine entscheidende Lebensschule.

Tatsächlich ist es seiner Tochter Katrin (Jahrgang 1986) so ergangen. Aufgewachsen im beschaulichen Altdorf, absolvierte sie eine Kaufmännische Lehre auf der Gemeindeverwaltung Thayngen. Durchaus in Ordnung, aber ein Leben lang? «Zu langweilig», befand Katrin für sich und bildete sich zur Polizistin aus. Das war es! Heute allerdings, inzwischen Mutter von fünf Kindern, arbeitet sie wieder auf ihrem angestammten Beruf, macht für ein kleines Unternehmen die



Buchhaltung und erledigt HR-Aufträge – in der Regel von zu Hause aus, mit zwei kleinen Kindern ist etwas anderes nicht möglich. Und später? Katrin lächelt, wer weiss was die Zukunft bringt. Vielleicht gar ein eigenes Unternehmen? Zuzutrauen wäre es ihr.

Elina (Jahrgang 2010), die Älteste der dritten Generation, hört aufmerksam zu, in Bezug auf den Beruf kann sie noch nicht viel sagen. Demnächst kommt sie an die Kantonsschule. Die definitive Berufswahl ist noch in weiter Ferne, und zuletzt realisieren wir, dass von einem Berufswunsch gar nie die Rede war. Technisch versiert und naturverbunden – vielleicht Forstingenieurin. In einigen Jahren wird man mehr wissen.

### Religion als Orientierungshilfe

Am längsten reden wir, redet Urs über Spiritualität. Der Glaube spielt in seinem Leben eine zentrale Rolle. «Die Philosophie und die Theologie waren mir stets eine Orientierungshilfe, haben mir in schwierigen Situationen den Rücken gestärkt.» Er versucht, darauf zu achten, dass Körper, Seele und Geist in Einklang sind, die Seele nicht austrocknet, wie er ausdrücklich betont. Selbst überzeugter Reformierter ist er gleichzeitig der Ökumene verpflichtet: Auf der Post in Schaffhausen lernte er nämlich das katholische Schalterfräulein Regula Fiechter kennen. Als sie 1984 heirateten, willigte er ein, dass die Kinder katholisch erzogen werden.

Katrin und Elina hören still zu, anerkennen, dass der Glaube ihrem Grossvater beim Bewältigen des Lebens hilft, umgekehrt toleriert dieser, dass die Religion für seine Nachkommen an Bedeutung verloren hat. Katrin konnte den Katholiken die vielen Missbrauchsskandale nicht verzeihen und konvertierte zur reformierten Kirche, ihre Kinder erzieht sie so, dass sie als Erwachsene selbst entscheiden können, was sie wollen. Und Elina? Sie «glaube an gewisse Sachen, aber nicht an die Bibel».

### Handy – Fluch oder Segen?

In den Medien wird gerade intensiv über ein Handyverbot an der Schule diskutiert. Stamms haben da klare Ansichten. Sie sind sich einig darin, dass es wichtig ist, den Jugendlichen den Umgang damit beizubringen. Sie sollen die künstliche Intelligenz sinnvoll einsetzen können und vor allem auch wissen, welche Gefahren mit den sozialen Medien verbunden sind. Wann aber soll diese Auseinandersetzung mit der digitalen Welt beginnen? Möglichst früh? «Es darf nicht sein, dass Eltern die Kinder vor den Fernsehapparat abschieben oder vor den Computer oder nun das Handy, nur um mehr Zeit für sich selbst oder einfach ihre Ruhe zu haben», betont Grossvater Stamm. «Auch wenn es unbequem ist: Man muss den Kindern Grenzen setzen und ihnen so eine Orientierungshilfe bieten.»

Katrin, modern und aufgeschlossen, verblüfft mit einem Entscheid, der

für sie als zwischenzeitlich allein-erziehende Mutter wohl nicht ganz einfach gewesen ist. «Meine Kinder erhalten erst mit 14 Jahren ihr eigenes Handy. Also besitzt erst Elina eines, Yannik ist im kommenden Februar der nächste», erklärt sie. «Egal wo wir hingehen, ob beim Zufahren, in Restaurants oder an sportlichen Veranstaltungen. Überall steht das Natel im Vordergrund. Die Entwicklung ist erschreckend und sozial nicht vertretbar.» Oft genug habe sie mitbekommen, dass Lehrer sich auch noch um Probleme, welche Schüler untereinander in den sozialen Medien hatten, kümmern mussten. Sie sei froh, dass sie ihre Kinder da raushalten konnte. Ihre Regelung sei klar und werde auch akzeptiert.

Tatsächlich spricht Elina mit einer Abgeklärtheit über das Handy, die man bei einer Jugendlichen nicht unbedingt erwarten würde. Gewissermassen mit einem Beobachterstatus aufgewachsen, erkennt sie in ihrem schulischen Umfeld eine «hohe Bildschirmzeit». «Die Hälfte der Klasse hat kein Hobby», stellt sie ernüchtert fest. «Und die meisten, die nicht in einem Sportverein sind, gehen nicht zum Haus hinaus. Ohne Garten würde mir etwas fehlen.»

Das Gespräch in der Ochsenchüür, vermittelt von der katholischen Sozialberatung, dauert noch eine ganze Weile und schneidet diverse andere Themen an, das Konsumieren von Tabakalternativen wie Snus etwa, aber wir wollen es mit der Feststellung bewenden, dass diese drei Generationen der gleichen Familie bestens miteinander diskutieren können. Und nehmen uns zum Vorsatz, jetzt noch ein paar Minuten in der freien Natur, statt vor dem Computer zu verbringen.

**Andreas Schiendorfer**

Gesprächsleiterin Martina Keller mit Elina Stamm. | Foto: schi



# «UNSERE KLIENTINNEN UND KLIENTEN SIND EIN SPIEGEL DER GESELLSCHAFT»

Die Spitex Region Schaffhausen beschäftigt an vier Quartierstandorten rund 160 Mitarbeitende. Wir sprachen mit Ruth Tanner vom Team Herblingen und Daniela Novelli vom Team Emmersberg. Beide verfügen über 30 Jahre Berufserfahrung.

«Das sind Welten!», rufen die beiden Spitex-Mitarbeiterinnen in schöner Regelmässigkeit aus, als wir darüber reden, was sich denn in ihrem Berufsalltag in den letzten dreissig Jahren so alles verändert hat. Welten in jeder Hinsicht – in der Lebensweise der Klientinnen und Klienten, die man früher als Patienten und später als Pflegeempfänger bezeichnete, Welten in Bezug auf die Fortschritte in Medizin und Technik, Welten hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel, aber auch der zu erbringenden Dienstleistungen mitsamt der damit verbundenen Verantwortung.

Und selbstbewusst stellen sie fest: «Ohne die Spitex wäre unser Gesundheitswesen nicht mehr finanzierbar. Wir helfen wesentlich mit, den Trend von der stationären zur ambulanten Behandlung zu ermöglichen.»

4,8 Tage beträgt gemäss Geschäftsbericht 2024 der Spitäler Schaffhausen die durchschnittliche Aufenthaltsdauer eines Patienten in der Akutsomatik, zwanzig Jahre zuvor sind es noch 8,1 Tage gewesen. Zwischen 1947 und 1982 haben sich die Pflgetage in den Schweizer Spitälern auf 23,3 Millionen verdoppelt, ehe sie bis 2015 wieder auf das Ursprungsniveau zurückgegangen sind und mittlerweile deutlich darunter liegen.

## Beziehungspflege zu Hause

«Ich arbeitete 13 Jahre lang im Spital, allerdings immer wieder unterbrochen von längeren Reisen. Zur Spitex bin ich 1993 gestossen, vor allem weil mir die Beziehungspflege sehr wichtig ist. Im Normalfall haben wir von der

Spitex einen viel längeren Kontakt mit unseren Klienten, als es im Spital möglich ist», so Ruth Tanner. «Die Zeit dort möchte ich aber nicht missen, sie hat mir in fachlicher Hinsicht sehr viel gebracht und mir zusätzliche Sicherheit verliehen.»

«Dann bin ich ja noch länger als Du bei der Spitex», meint Daniela Novelli lachend. «Ich bin 1990 direkt bei der Spitex eingestiegen: Mir war und ist es ein Anliegen, dass unsere betagten Mitmenschen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.»

Damals, zu Beginn der 1990er Jahre, war eine Generation auf Hilfe angewiesen, die teilweise noch in sehr bescheidenen Verhältnissen lebte. «Das Leeren des Nachthafens war eine übliche Hilfeleistung», erklärt Daniela Novelli. «Heute haben wir an vielen Orten Lifte und begehbare Duschen.»

Musste man früher für jede Infusion ins Spital gehen, erledigt das heute die Spitex, musste man früher nach einer Schulteroperation immer ein Gestell tragen, welche das Ein- und Auskleiden fast zur Tagesaufgabe machte, führten die minimalinvasiven Eingriffe auch in diesem Bereich zu wesentlichen Erleichterungen.

## Wendepunkt 1997/98

Die Spitalstatistik weist 1982 als Wendepunkt aus, aus der Sicht der Spitex erfolgte dieser 15 Jahre später. 1997 wurden die ehrenamtlich geführten Krankenhilfsvereine durch den professionellen Spitex Verband Stadt Schaffhausen abgelöst, 1998 folgte das Spitex-Zentrum am Kirchhofplatz, und 2011 entstand die Spitex Region Schaffhausen, die von Herblingen aus auch für Barga, Büttenhardt,



Das Pflegen der Mitmenschen ist immer auch mit Kommunikation verbunden.  
Foto: Spitex Schweiz Anja Zurbrügg Photography.





Erleben die Arbeit bei der Spitex als Traumberuf: Ruth Tanner und Daniela Novelli.  
Foto: Spitex/Lea Schiendorfer

Dörflingen, Lohn, Merishausen und Stetten verantwortlich zeichnet.

«Für mich hat aber das Tablet den grössten Einschnitt gebracht», meint Ruth Tanner nachdenklich. «Es ist gleichzeitig Fluch und Segen. Es erleichtert unsere Aufgabe wesentlich, aber es ist eben auch Ausdruck der ständig zunehmenden Bürokratie. Und es erinnert uns daran, dass wir nach den Vorgaben der Krankenkassen getaktet sind.» Für jede Handreichung gibt es ein genaues Minutenbudget. Natürlich: Wenn nötig kann man für eine gewisse Verrichtung mehr Zeit einsetzen, aber das muss jeweils genau begründet werden.

«Ich fühle mich im Normalfall nicht gehetzt, es bleibt immer Zeit, um ein paar Worte zu wechseln. Aber eine nette Plauderei bei einer Tasse Kaffee, wie früher, das ist nicht mehr möglich», ergänzt Daniela Novelli. «Da müssen wir hin und wieder schon Erwartungen enttäuschen. Für manche sind wir die einzigen Aussenkontakte, sind wir wie eine Familie...»

Feststellbar sei heute eine erhöhte Anspruchsmentalität. Man erwarte die Spitex-Leistungen, ohne Wenn und Aber, immer zur gleichen Zeit,

immer von der gleichen Person. «Schnell geht vergessen, dass ein Zeitband von zwei Stunden vereinbart ist und dass die Gruppenleiterinnen bei über 30 verschiedenen Pflegetouren über die gesamte Spitex Region Schaffhausen bei der Einteilung hin und wieder ganz schön improvisieren müssen, vor allem, wenn jemand mit einer grossen Tour unverhofft krank wird», sagen die Pflegefachfrauen fast unisono. Später kommen sie aber noch einmal auf diesen Punkt zurück – und sind sich einig, dass es sich um Ausnahmefälle handelt. «Zu über 90 Prozent sind unsere Klienten freundlich und dankbar. Sie freuen sich, uns zu sehen – und umgekehrt tun wir dies auch. Wir erleben viele schöne Momente. Aber manchmal hat man es auch mit Personen zu tun, mit denen man privat keinen Kontakt haben möchte. Unsere Klienten sind ein Spiegel unserer Gesellschaft. Da ist alles möglich, und das macht unseren Beruf auch so spannend und abwechslungsreich.»

### Jetzt ist die finanzielle Wertschätzung realisiert

Bleibt schliesslich die Frage der Wertschätzung. Diese erfolgt, keine Frage, auch über die Entlohnung. Einmal sei Schaffhausen als konservatives Bei-

spiel in der Tagesschau gekommen. Das habe sich inzwischen geändert, vor allem in den letzten fünf, sechs Jahren, befinden die beiden. Zumindest in der Stadt Schaffhausen dürfe man sich nicht beklagen, auch nicht hinsichtlich Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten.

Zwar gäbe es erstaunlich viele Pflegende, die innert der ersten vier Jahre aussteigen würden, aber daneben gebe es auch einen harten Kern, der ein ganzes Berufsleben lang zufrieden sei. Insbesondere loben die beiden, mehrmals, den guten Teamgeist. «Es ist für mich jeden Tag eine Freude, arbeiten zu gehen, auch die nächsten zehn Jahre noch», betont Daniela Novelli. Und Ruth Tanner? «Ich freue mich auf die bevorstehende Pensionierung. Dann arbeite ich im Spitex-Pool weiter, bis ich 70 bin. Aber dann kann ich auch mal Nein sagen – und vor allem muss ich mich nicht mehr um die Fallführung kümmern, sondern kann mich ganz der Beziehungspflege widmen.»

## Dienstleistung Sicherheit

Zu den Dienstleistungen, welche die Spitex anbietet, gehören auch das Notrufsystem und der Sicherheitsanruf.

### Notrufsystem

Bei einem Sturz, plötzlichem Unwohlsein oder einer anderen schwierigen Situation kann mit dem Telealarm ein Notruf ausgelöst werden. Die Notrufzentrale, welche rund um die Uhr besetzt ist, meldet sich sofort über die Freisprechanlage und organisiert Hilfe.

### Sicherheitsanruf

Tägliche Anrufe durch die Spitex geben Sicherheit und garantieren, dass bei Bedarf Hilfe und Unterstützung organisiert werden kann.

[www.spitex-sh.ch](http://www.spitex-sh.ch)

# IM CAFÉ MIT DER DIGITALEN WELT

Die digitale Entwicklung soll für Senioren wie Ernst Ensslin mehr Segen als Fluch sein – dank dem DigitalCafé des Jugendrotkreuzes in Schaffhausen und Stein am Rhein.

«Grundsätzlich erlebe ich die digitale Entwicklung positiv, sie bietet viele Möglichkeiten, auch im Alter selbstständig zu bleiben», erklärt Ernst Ensslin bei einer Tasse Kaffee am DigitalCafé des Jugendrotkreuzes in Stein am Rhein. Besonders beeindruckt ihn die Vielseitigkeit des Smartphones: «Man kann damit nicht nur telefonieren, sondern auch bezahlen, filmen, Nachrichten versenden oder per Videotelefonie mit einer Person irgendwo auf der Welt sprechen. Das ist unglaublich!» Auch die Hausautomation, etwa das Ausschalten aller Geräte mit einem Knopfdruck, sieht er als Vorteil, insbesondere für die Sicherheit im Alter. Doch er gibt zu: «Wenn es einmal nicht funktioniert, kann das ganz schön stressig sein.»

Zu den Geräten und Anwendungen, die er regelmässig nutzt, zählen Tablet und Smartphone mit Apps wie Messenger, Fotofunktionen, Sprachübersetzer, Zahlungsfunktionen oder Videotelefonie. «Sogar ChatGPT habe ich genutzt, um einen Einladungstext für meinen 80. Geburtstag zu erstellen. Der Vorschlag war brauchbar und liess sich leicht an meine Bedürfnisse anpassen.»

Auf die Frage nach der Angst vor einer Superintelligenz meint er: «Nein, ChatGPT hat keine Gefühle und kann keine assoziativen Verknüpfungen herstellen wie das menschliche Gehirn. Ich denke nicht, dass digitale Superintelligenz in meinem Leben noch zum Problem wird.» Er sieht eher Vorteile, etwa selbstfahrende Autos: «Wenn ich irgendwann nicht mehr selbst fahren kann, wäre ein autonomes Auto eine grosse Erleichterung.»



DigitalCafé: Das Jugendrotkreuz Schaffhausen hilft im Umgang mit Smartphone, Tablet & Co. | Foto: ©Melanie Duchene



Ernst Ensslins, 80 Jahre, schätzt digitale Technik für mehr Selbstständigkeit im Alter. | Foto ©ZVG

Eine technologische Entwicklung, die ihn besonders beeindruckt hat, ist die Miniaturisierung und Multifunktionalität moderner Technik: «Hätte mir vor 20 Jahren jemand gesagt, dass ein Gerät im Hosensack all das kann, hätte ich es nicht geglaubt.»

## Anschluss nicht verlieren

«Heute wird erwartet, dass wir Älteren mit den technischen Neuerungen umgehen können. Das ist gut, solange es funktioniert. Wenn nicht, entstehen Frust und Unsicherheit.» Schlimmstenfalls drohen Isolation und Vereinsamung. Deshalb schätzt Ernst Ensslin Angebote wie das DigitalCafé – und dort nicht zuletzt die Begegnungen mit den jugendlichen «Digital Natives».

Den Kontakt zu Familie und Freunden pflegt er überwiegend mit dem Smartphone: «Alles geht damit – und wehe, ich habe es verlegt!» Dennoch sei es kein Ersatz für persönliche Begegnungen, sondern eine Ergänzung. Wichtig sind ihm digitale und analoge Möglichkeiten, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. «Groupenchats helfen, den Austausch zu pflegen, ersetzen aber nicht das persönliche Gespräch mit all seinen Feinheiten.»

Ernst Ensslins Fazit: «Ich gehöre zu denen, die in der «guten alten Zeit» nicht nur Gutes sehen – und umgekehrt anerkennen, dass die digitale Entwicklung viel Positives bringt, das die Selbstständigkeit im Alter fördert.»

**Martina Canonica / Adrijana Rragamaj**  
SRK Kanton Schaffhausen

Das DigitalCafé des Jugendrotkreuzes Schaffhausen gibt es in Schaffhausen und Stein am Rhein. In Neuhausen pausiert es derzeit, weil ein neuer Standort gesucht wird. Aktuelle Termine unter [www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch).



# INFORMATION ZUR STÄDTISCHEN BEIHILFE

Die Stadt Schaffhausen leistet im Rahmen der Existenzsicherung eine finanzielle Altersbeihilfe in Form einer Zulage.

Unter Berücksichtigung festgelegter Kriterien, entrichtet die Stadt Schaffhausen zusätzlich zum Bezug von kantonalen Ergänzungsleistungen und zur AHV eine jährliche Zulage.

## Antragsberechtigt sind:

- Kantonsbürgerinnen und -bürger nach einer ununterbrochenen Wohnsitzdauer in der Stadt Schaffhausen von fünf Jahren.
- Übrige Schweizer, wenn sie zehn Jahre in Schaffhausen wohnhaft sind.
- Ausländische Staatsangehörige, wenn sie zwanzig Jahre in der Stadt Schaffhausen wohnhaft sind.
- Für Stadtbürgerinnen und -bürger besteht keine Karenzfrist.

## Die Zulage beträgt für

- Einzelpersonen Fr. 1'000.-/Jahr
- Ehepaare Fr 1'500.-/Jahr

## Eine Bezugsberechtigung entfällt bei Vermögen von mehr als

- Fr. 15'000.- bei Einzelpersonen
- Fr. 20'000.- bei Ehepaaren.

Zur Beantragung der städtischen Beihilfe kann ein Gesuch gestellt werden, welches mit einem Antragsformular eingereicht wird. Im Rahmen des Antrages wird die persönliche Einkommens- und Vermögenssituation geprüft.

Um dies zu ermöglichen, sind Unterlagen einzureichen, wie zum Beispiel die aktuelle Steuerveranlagung und aktuelle Kontoauszüge, welche in einer entsprechenden Richtlinie zur städtischen Beihilfe definiert und festgehalten sind (Rechtssammlung der Stadt Schaffhausen).

[www.stadt-schaffhausen.ch/gk-soziales/info/1548140](http://www.stadt-schaffhausen.ch/gk-soziales/info/1548140)

Das Antragsformular ermöglicht eine einfache Bearbeitung. Wünschen Sie Unterstützung beim Antrag oder haben Sie Fragen?

Gerne können Sie sich an die Verantwortlichen vom Sekretariat des Sozial- und Sicherheitsreferats der Stadt Schaffhausen oder an die Pro Senectute wenden.



«Wir helfen Ihnen,  
unvorhergesehene Aus-  
gaben zu finanzieren.»




# ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Die persönlichen Situationen und Interessengebiete werden immer vielfältiger und anspruchsvoller, das Angebot wird immer reichhaltiger. Bitte nehmen Sie zu den entsprechenden Themen direkt Kontakt zu den jeweiligen Organisationen auf und lassen Sie sich gerne beraten.

-  Mittagstisch (Bistro/Restaurant intern & extern)
-  Kaffee und Kuchen (Cafeteria intern & extern)
-  Kunst und Kultur (Museen, Theater, Kino, Filmabend, usw.)
-  Spiel und Spass (Spielnachmittag-/Abend, usw.)
-  Sport und Bewegung (Walking, Senioren-Yoga, usw.)
-  Bildung und Gestalten (Lesegruppe, Malkurse, Lisergruppe, Schulungen, Senioren-IT, usw.)
-  Beratung und Betreuung (Betroffene und Angehörige)
-  Ferien und Freizeit (Ausflüge, Urlaub, usw.)
-  Selbsthilfegruppen und Seelsorge
-  Gottesdienste




## ALTERSZENTREN

**Alterszentrum Kirchhofplatz**     
[www.alterszentrum-kirchhofplatz.ch](http://www.alterszentrum-kirchhofplatz.ch)  
 Email: [alterszentrum.kirchhofplatz@stsh.ch](mailto:alterszentrum.kirchhofplatz@stsh.ch)  
 Tel. 052 632 37 00

**Alterszentrum Emmersberg**     
[www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)  
 Email: [info-aze@stsh.ch](mailto:info-aze@stsh.ch)  
 Tel. 052 632 46 00


**Alterszentrum Breite**     
[www.alterszentrum-breite.ch](http://www.alterszentrum-breite.ch)  
 Email: [info@alterszentrum-breite.ch](mailto:info@alterszentrum-breite.ch)  
 Tel. 052 632 05 05

**La Résidence Alterswohnheim AG**     
[www.laresidence-sh.ch](http://www.laresidence-sh.ch)  
 Email: [info@laresidence-sh.ch](mailto:info@laresidence-sh.ch)  
 Tel. 052 644 82 82

**Kompetenzzentrum Schönbühl**     
[www.schoenbuehl-schaffhausen.ch](http://www.schoenbuehl-schaffhausen.ch)  
 Email: [info@schoenbuehl-sh.ch](mailto:info@schoenbuehl-sh.ch)  
 Tel. 052 630 00 90

## SPITEX

**Spitex Region Schaffhausen**   
[www.spitex-sh.ch](http://www.spitex-sh.ch)  
 Email: [info@spitex-sh.ch](mailto:info@spitex-sh.ch)  
 Tel. 052 632 51 51

**Sanateam**   
[www.sanateam.ch](http://www.sanateam.ch)  
 Email: [info@sanateam.ch](mailto:info@sanateam.ch)  
 Tel. 052 620 31 49

**Pflegeteam 2000**   
[www.pflegeteam2000.ch](http://www.pflegeteam2000.ch)  
 Email: [info@pflegeteam2000.ch](mailto:info@pflegeteam2000.ch)  
 Tel. 052 624 34 83

**Alpha Pflege**   
[www.alpha-pflege.info.ch](http://www.alpha-pflege.info.ch)  
 Email: [alpha-pflege@hin.ch](mailto:alpha-pflege@hin.ch)  
 Tel. 079 830 49 04

## KIRCHGEMEINDEN



### Evangelisch-Reformierte Kirche

**Buchthalen**  
[www.ref-sh.ch/kg/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/kg/buchthalen)  
 Email: [sekretariat.buchthalen@ref-sh.ch](mailto:sekretariat.buchthalen@ref-sh.ch)  
 Tel. 052 625 02 03

**Herblingen**  
[www.ref-sh.ch/kg/herblingen](http://www.ref-sh.ch/kg/herblingen)  
 Tel. 052 643 36 89

**St. Johann und Münster**  
[www.ref-sh.ch/kg/sjm](http://www.ref-sh.ch/kg/sjm)  
 Email: [admin.sjm@ref-sh.ch](mailto:admin.sjm@ref-sh.ch)  
 Tel. 052 625 39 42

**Zwingli**  
[www.ref-sh.ch/kg/zwingli](http://www.ref-sh.ch/kg/zwingli)  
 Email: [zwingli@ref-sh.ch](mailto:zwingli@ref-sh.ch)  
 Tel. 052 643 31 68

**Steig**  
[www.ref-sh.ch/kg/steig](http://www.ref-sh.ch/kg/steig)  
[admin.steig@ref-sh.ch](mailto:admin.steig@ref-sh.ch)  
 Tel. 052 625 38 56


**Röm.-kath. Kirchgemeinde Pastoralraum Schaffhausen Reiat**  
[www.kath-schaffhausen-reiat.ch](http://www.kath-schaffhausen-reiat.ch)  
 Email: [landeskirche@sh.kath.ch](mailto:landeskirche@sh.kath.ch)  
 Tel. 052 630 10 60




**St. Konrad**  
 Email: [st.konrad@pfarreien-schaffhausen.ch](mailto:st.konrad@pfarreien-schaffhausen.ch)  
 Tel. 052 625 83 78



**St. Maria**  
 Email: [st.maria@pfarreien-schaffhausen.ch](mailto:st.maria@pfarreien-schaffhausen.ch)  
 Tel. 052 625 41 08



**St. Peter**  
 Email: [st.peter@pfarreien-schaffhausen.ch](mailto:st.peter@pfarreien-schaffhausen.ch)  
 Tel. 052 643 31 80




## VERBÄNDE & VEREINE





**Pro Senectute**      
[www.sh.prosenectute.ch](http://www.sh.prosenectute.ch)  
 Email: [info@sh.prosenectute.ch](mailto:info@sh.prosenectute.ch)  
 Tel. 052 634 01 01


**Krebsliga Schaffhausen**     
[www.schaffhausen.krebsliga.ch](http://www.schaffhausen.krebsliga.ch)  
 Email: [b.talamona@krebssliga-sh.ch](mailto:b.talamona@krebssliga-sh.ch)  
 Tel. 052 741 45 45


**Rheumaliga Schaffhausen**    
[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)  
 Email: [info.sh@rheumaliga.ch](mailto:info.sh@rheumaliga.ch)  
 Tel. 052 643 44 47


**Lungenliga Schaffhausen**    
[www.lungenliga.ch/lungenliga-schaffhausen](http://www.lungenliga.ch/lungenliga-schaffhausen)  
 Email: [info@lungenliga-sh.ch](mailto:info@lungenliga-sh.ch)  
 Tel. 052 625 28 03

**Rotes Kreuz Schaffhausen**     
[www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch)  
 Email: [info@srk-schaffhausen.ch](mailto:info@srk-schaffhausen.ch)  
 Tel. 052 630 20 30





**Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen**      
[www.krsh.ch](http://www.krsh.ch)  
 Email: [eeeg1@gmx.ch](mailto:eeeg1@gmx.ch)  
 Tel. 079 475 17 87


**Demenz SH**   
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)  
 Email: [demenz-sh@spitaeler-sh.ch](mailto:demenz-sh@spitaeler-sh.ch)  
 Tel. 052 634 34 34

**Alzheimer SH**     
[www.alzheimer-schweiz.ch/de/schaffhausen](http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/schaffhausen)  
 Email: [info.sh@alz.ch](mailto:info.sh@alz.ch)  
 Tel. 052 741 60 41

**Benevol Schaffhausen**   
[www.benevol.ch/de/schaffhausen/benevol-schaffhausen](http://www.benevol.ch/de/schaffhausen/benevol-schaffhausen)  
 Email: [info@benevol-sh.ch](mailto:info@benevol-sh.ch)  
 Tel. 052 625 91 11

**Integres**       
[www.integres.ch](http://www.integres.ch)  
 Email: [info@integres.ch](mailto:info@integres.ch)  
 Tel. 052 624 88 67

**Quartierentwicklung**      
[www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch](http://www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch)  
 Email: [quartierentwicklung@stsh.ch](mailto:quartierentwicklung@stsh.ch)  
 Tel. 052 632 56 91

**Nachbarschaftshilfe**   
[www.stadt-schaffhausen.ch/dienste/101047](http://www.stadt-schaffhausen.ch/dienste/101047)  
 Email: [koordinationsstelle.alter@stsh.ch](mailto:koordinationsstelle.alter@stsh.ch)  
 Tel. 052 632 51 30

**SeniorenUni Schaffhausen**   
[www.senioreuni-sh.ch](http://www.senioreuni-sh.ch)  
 Email: [info@SeniorenUni-sh.ch](mailto:info@SeniorenUni-sh.ch)  
 Tel. 079 772 46 18





NEUES SELBSTVERSTÄNDNIS IM ALTER

## AUFBRUCH STATT RÜCKZUG

Die Lebenserwartung in der Schweiz hat sich in den letzten 150 Jahren verdoppelt, und die Babyboomer-Generation prägt das Alter neu: Zahlen, Fakten und Entwicklungen zeigen, wie sich das Älterwerden verändert.

Auf die Frage nach ihren Lebensplänen fürs Alter hätten eine Schaffhauser Dienstmagd und ein Schaffhauser Tagelöhner Mitte des 19. Jahrhunderts wohl nur die Schultern gezuckt: nur wenige wurden damals 60 Jahre alt. Heute hingegen ist ein langes Leben die Regel. In der Schweiz stieg die durchschnittliche Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren von 42 auf gut 84 Jahre – dank medizinischem Fortschritt, besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie sozialer Absicherung.

Auch die fitten Jahre haben zugenommen. Die Schweiz zählt zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung bei guter Gesundheit. Altersprozesse werden weniger passiv hingenommen, sie gelten vielmehr als beeinflussbar, wie der Alterssoziologe François Höpflinger festhält. Selbst im hohen Alter lassen sich Muskeln stärken, und der Umgang mit Smartphone und Internet kann erlernt werden.

Mit den Babyboomern – den geburtenreichen Jahrgängen von 1946 bis 1964 – wandeln sich Lebensstil und Selbstverständnis im Alter. Gesünder und gebildeter als jede Generation vor ihnen, bleiben sie nach der Pensionierung aktiv und nutzen ihre Gestaltungsspielräume. Alter be-

deutet für sie nicht Defizit und Rückzug, sondern Aufbruch und Chancen. «Bisher vernachlässigte Kompetenzen können ausgelebt werden», so Höpflinger. Viele Rentnerinnen und Rentner engagieren sich sozial.

Gleichzeitig entstehen, so Höpflinger, «neue Normen für ein erfolgreiches Altern». Sichtbares Altern passt kaum in dieses Bild, ebenso wenig wie die Erfahrung, im Alltag auf Hilfe angewiesen zu sein oder pflegebedürftig zu werden. Doch ab 80 bis 85 Jahren häufen sich Mehrfacherkrankungen und Verlusterfahrungen. Sich darauf einzustellen, ist laut der Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello eine Aufgabe im hohen Alter: «Das erfordert eine Haltung selbstbewussten und selbstverantwortlichen Alterns», schreibt sie. Dazu gehöre, sich in der «Kunst der Abhängigkeit» zu üben und die eigene Rolle darin neu zu finden.

Ein klarer Trend geht zum selbständigen Wohnen, das so lange wie möglich angestrebt wird. Das durchschnittliche Eintrittsalter ins Pflegeheim liegt inzwischen bei 85 Jahren. Die meisten Älteren leben in Ein- oder Zweipersonenhaushalten. Dass die Generationen heute selten unter einem Dach wohnen, bedeutet laut Höpflinger nicht, dass es – wie oft kolportiert – an Solidarität fehlt. Erwachsene Kinder bleiben wichtige Bezugspersonen und unterstützen ihre Eltern. Gleichzeitig gewinnen lokale Netzwerke wie Nachbarschaftshilfe an Bedeutung – auch, weil mehr Menschen ins Alter kommen, die keine Nachkommen haben.

Das Klischee der reichen Alten hält der Realität ebenfalls nicht stand. Zwar ist der Anteil wohlhabender Pensionierter gewachsen, doch viele Ältere – vor allem Frauen – leben weiterhin mit knappen Renten. Einkommen und Vermögen sind auch im Alter ungleich verteilt.

**Susanne Wenger**, Journalistin

---

Koordinationsstelle ALTER  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 51 30  
[koordinationsstelle.alter@stsh.ch](mailto:koordinationsstelle.alter@stsh.ch)  
[www.infosenior.ch](http://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

---