

## Suhr bewegt

# «Schliesslich werden wir jeden Tag ein bisschen älter!»



Alexandra Steiner

Bild: Pascal Nater

**Pascal Nater | Alexandra Steiner ist Leiterin der Fachstelle Alter und leitet das Projekt «Socius». Im Interview erzählt sie davon, wie die Gemeinde alle vorhandenen Kräfte für eine hohe Lebensqualität im Alter bündeln will und weshalb es sich für alle Generationen lohnt, sich mit den eigenen Vorstellungen vom Alter auseinanderzusetzen.**

**«Es ist ein Geben und ein Nehmen. Die sorgende Gemeinschaft, die wir erreichen wollen, lebt sehr fest davon, dass wir die Verantwortung füreinander auf ganz viele Schultern verteilen.»**

## ■ Wer bist Du?

Ich bin Alexandra Steiner, ich bin Juristin und Sozialarbeiterin und arbeite seit 2019 bei der Gemeinde Suhr. Ich habe hier in der Quartierentwicklung begonnen und bin nun Leiterin der Fachstelle Alter und des Projektes Socius.

## ■ Wofür engagierst Du Dich bei der Gemeinde?

Ganz klar: für eine gute Lebensqualität im Alter. Das ist auch der Auftrag des Projektes und der Fachstelle. Mir liegt es am Herzen, sehr nahe bei den Menschen zu sein, mit ihnen zusammen zu arbeiten und zu schauen, was sie brauchen und was ihnen Freude macht, damit wir das dann bestmöglich umsetzen können.

## ■ Was hat es mit diesem Projekt «Socius» auf sich?

Die Gemeinde erhält Gelder und fachliche Unterstützung von der Age-Stiftung in Zürich und von der Gesundheitsförderung Schweiz, um herauszuarbeiten, was die Gemeinde für einen Beitrag leisten kann, dass ältere Menschen so lange wie möglich und so lange wie sie das möchten zuhause wohnen bleiben können. Das bedeutet für viele ältere Menschen Lebensqualität.

## ■ Gleichzeitig ist dieses lange und häufig auch alleine zuhause wohnen ja auch eine grosse Herausforderung, oder?

Wichtig ist, dass man Unterstützung im Alltag bekommt für die vielen Aspekte der Lebensqualität: Dass man unkomplizierte Hilfe im Alltag erhält, dass man am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, soziale Kontakte wahrnehmen kann, sich gut ernähren kann und häufig in Bewegung ist, überhaupt dass man mobil ist. Viele ältere Menschen sind zu zweit und brauchen trotzdem manchmal Hilfe von Dritten. Jede Situation ist einzigartig, deshalb haben wir im Rahmen dieses Projektes ganz verschiedene ältere Menschen gefragt, was sie brauchen, damit sie selbstbestimmt und sicher wohnen können. Mit diesem Wissen wollen wir ein System von Unterstützungen aufzubauen.

## ■ Unterstützung annehmen ist ja gar nicht so einfach ...

Genau. Das sind diese zwei Seiten: Hilfe geben und Hilfe annehmen. In der Befragung haben wir herausgefunden, dass dies vielen Menschen schwerfällt. Vielleicht auch gerade, weil man sich noch gar nie Gedanken gemacht hat, was das Alter für einen selber bringt und die eigenen Bedürfnisse gar nicht so einfach formulieren kann. Deshalb ist eine frühe Sensibilisierung für die Herausforderungen des Alters ganz wichtig. Das Alter bringt ja nicht nur Verlust und Abbau, sondern hat auch sehr viele schöne und erfreuliche Seiten, sehr viele Chancen, die wir wahrnehmen können. Da ist es wichtig, dass wir vom häufig eher negativen Bild wegkommen.

## ■ Vielleicht möchte man sich partout keine «Schwäche» zugeben und vergisst, dass in den unterstützenden Begegnungen ja auch ein Austausch liegt?

Genau. Darum möchten wir in Suhr eine «sorgende Gemeinschaft» aufbauen, wo sich alle gemeinsam für eine hohe Lebensqualität im Alter engagieren. Das ist keine Einbahnstrasse: Schliesslich haben ältere Menschen ja auch sehr viel zu geben, nehmen wir nur mal die Lebenserfahrung und das Wissen.

In Suhr haben wir viele generationenübergreifende Projekte. Zum Beispiel das Lesementoring, wo vor allem ältere Leute sich Zeit nehmen, einmal pro Woche mit Schulkindern zu lesen oder Spiele zu spielen. Dort geht es darum, ausserhalb der Schule Freude an der Sprache zu vermitteln. Das ist für beide Seiten sehr bereichernd. Aber auch andere Angebote sind für alle Generationen offen: Die Spielerei zum Beispiel, wo man sich regelmässig am Freitagabend trifft, um gemeinsam spielend ins Wochenende zu starten. Das sind Möglichkeiten, sich zu treffen, Kontakte zu schliessen und sich so am gesellschaftlichen Leben beteiligen zu können. Lebensqualität im Alter bedeutet ja nicht nur, dass mir jemand helfen kommt, wenn ich Unterstützung brauche, sondern es gibt ja auch sehr viele ältere Menschen, die sich selber aktiv auf verschiedenste Art einbringen und sich gerne freiwillig engagieren. Das zu erleben, macht es dann wiederum auch einfacher, in anderen Bereichen Hilfe anzunehmen, weil man sich nicht nur als hilfsbedürftig erlebt.

## ■ Braucht es denn auch dafür Hilfe, sich am gesellschaftlichen Leben beteiligen zu können?

Durchaus! Bei den Befragungen haben wir herausgefunden, dass es hilfreich ist, wenn Anlässe einen Fahrdienst anbieten, damit eine Teilnahme nicht daran scheitert. Oder dass etwas mal an einem Nachmittag stattfindet anstatt am Abend. Dass die Orte zugänglich sind für Menschen mit Gehhilfen. Dass wir alle zusammen dahin arbeiten, dass Orte und Angebote altersfreundlich sind. Die Befragung hat gezeigt, dass wir in Suhr so viele tolle Initiativen und Angebote haben und dass es manchmal nur ganz kleine Dinge braucht, um sie noch zugänglicher zu machen. Daran wollen wir arbeiten.

## ■ Wie kann man denn von all diesen Angeboten erfahren?

Da gibt es viele Möglichkeiten. Die Gemeinde selbst informiert zum Beispiel auf der Webseite oder hier im SUHRPLUS. Dann gibt es die Nachbarschaftstafeln. Und schliesslich haben wir die Fachstelle Alter in Suhr, wo man sich gerne hinwenden kann, zum Beispiel auch telefonisch. Wichtig ist, dass wir trotz zunehmender Digitalisierung auch mit Papier informieren und telefonisch erreichbar sind. Sehr zentral in der Gemeinde ist die Seniorenkommission mit sechs Mitgliedern, die eine ganz wichtige Arbeit machen und eine Schnittstelle zwischen der Gemeinde und der älteren Bevölkerung sind. Sehr geschätzt werden zum Beispiel deren Besuche bei Jubilar\*innen, die den Achtzigsten oder Neunzigsten Geburtstag feiern dürfen.

## ■ Wir haben alle eine herausfordernde Zeit mit der Coronapandemie hinter uns. Was war für die Fachstelle Alter wichtig?

Wir haben in der ganzen Abteilung Gesellschaft sehr gut zusammengewirkt und schnell reagiert. Es war wichtig, die Leute gut zu informieren, was läuft und welche Unterstützung sie von der Gemeinde bekommen können. So haben wir zum Beispiel alle Einwohnenden ab Achtzig telefonisch kontaktiert oder nach Wunsch auch zuhause besucht, um nachzufragen, wie es ihnen geht und wie wir ihnen helfen können. Zusammen mit der Quartierentwicklung haben wir auch schnell Einkaufshilfen organisieren können. Die Menschen haben sich gut unterstützt gefühlt und das Ziel war natürlich, dass wir alle in Kontakt bleiben.

## ■ Was sind die nächsten Schritte?

Wir haben gesehen, es fehlt vor allem an unkomplizierter, schneller Unterstützung im Alltag. Wir möchten die niederschwellige Nachbarschaftshilfe ausbauen, dazu ist es wichtig, dass wir uns in den Quartieren mehr kennenlernen. Gute Kontakte im unmittelbaren Wohnumfeld sind gerade für ältere Menschen sehr wichtig. Um auf eine sorgende Gemeinschaft hinzuarbeiten, wünschen wir, dass alle gemeinsam Hand bieten, um die Lebensqualität im Alter nochmals zu erhöhen. Wir möchten die bestehenden Kräfte bündeln: aus der Bevölkerung, aus der Gemeinde und von den Anbietern institutioneller Dienstleistungen (wie Spitex, Wohnungswirtschaft, Alters- und Pflegeheime, Gewerbe, Kirche, Medizin, Betreuung). Dazu wollen wir unter Mitwirkung all dieser Beteiligten ein Konzept ausarbeiten und planen im September einen grossen Mitwirkungsanlass, zu dem wir alle einladen, sich einzubringen. Details hierzu werden frühzeitig bekanntgegeben.

## ■ Das Älterwerden verdrängt man oft ein wenig. Finanzielle Altersvorsorge betreibt man ja ab 25 und wird bei jedem Gang zur Bank gerne daran erinnert. Wann ist der richtige Zeitpunkt, mich inhaltlich mit dem Alter auseinanderzusetzen?

Sicher ab Fünfzig. Aber letztendlich haben alle einen anderen Altersbegriff und fühlen sich anders «alt». Mit dem körperlichen Abbau beschäftigt man sich natürlich nicht gerne, aber es würde sich lohnen, auch einen anderen Blick aufs Alter zu werfen. Es bietet sehr viele Möglichkeiten und kann sehr schön sein. Wenn man das so sieht, sind auch die Hemmungen kleiner, sich auf eine positive Art damit zu befassen. Schliesslich werden wir jeden Tag ein bisschen älter.

Alexandra Steiner ist für Ihre Anliegen im Zusammenhang mit dem Alter unter alexandra.steiner@suhr oder der Telefonnummer 062 855 57 63 erreichbar. Im Verlaufe des Jahres werden weitere Artikel zum Thema «Lebensqualität im Alter» erscheinen.

**Pascal Nater ist Kommunikationsverantwortlicher der Gemeinde Suhr.**