



An der Generalversammlung. Foto: nb

Alter und Selbstständigkeit

Selbstständig zu bleiben so lange wie möglich ist wohl der Wunsch von uns allen. Die Vorstellung nicht mehr in den eigenen vier Wänden leben zu können ist für die wenigsten sehr attraktiv. Entsprechend gross ist die Vielfalt der Artikel und Ratschlägen was es dazu braucht und es scheint, als das alles nur daran liegt, dass wir uns regelmässig bewegen, körperliche und geistige Aktivität, gesunde Ernährung, genügend trinken, soziale Kontakte pflegen und das Zuhause sicher gestalten. Das sind alles wichtige Dinge, für die wir mehr oder weniger selbst verantwortlich sind um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, doch was ist mit der Teilhabe, mit dem aktiv «Im Leben Stehen». Sich immer an Ratschlägen zu orientieren kann auch mühsam sein und riecht stark nach Selbstoptimierung.

Der Soziologe Aaron Antonovsky kann vielleicht eine zusätzliche Sicht auf die Selbstständigkeit bringen. Ihn beschäftigte bereits in den 1970-er Jahren die Frage, was die Ursache von Gesundheit sei. Also nicht die Ursache für Krankheit, die Pathogenese, sondern die Salutogenese, die Ursache für Gesundheit. Dabei fand er zwei wichtige Punkte, einerseits die Ressourcen (wie zum Beispiel soziale Unterstützung) und andererseits das sogenannte Kohärenzgefühl, das Gefühl sich in dieser Welt zu orientieren zu können und Zuversicht zu haben. Es geht dabei um die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, das Gefühl der

Verstehbarkeit, um die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können, das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit und das Gefühl von Bedeutsamkeit, von Sinnhaftigkeit des Lebens.

Nun leben wir heute in einer Welt, die sich sehr rasch verändert, was es nicht einfach macht die Zusammenhänge zu verstehen, nicht nur für Ältere, fällt eine Orientierung oft schwer und es besteht die Gefahr, dass man vor allem die negativen Veränderungen sieht. Damit sind wir beim zweiten wichtigen Punkt, den Ressourcen. Älter sein heisst auch mehr Zeit haben für soziale Kontakte, selber entscheiden zu können, mit wem und für was man sich Zeit nehmen will, das eigene Leben zu gestalten. Selbstständigkeit meint nicht nur so lange als möglich in den eigenen vier Wänden zu leben, den Tagesablauf selber zu bestimmen, sondern auch teilzuhaben an der äusseren Welt und diese mitzubestimmen. Zu den «Alten» zu gehören, heisst nicht nur mehr soziale Unterstützung zu benötigen, sondern auch Zeit zu haben, um für andere da zu sein, zuzuhören und Erfahrungen einzubringen, und auch zu hören und zu verstehen, wie die Welt für andere aussieht. Auch dies trägt zur geistigen Beweglichkeit bei, neue Sichtweisen, neue Erklärungsmuster helfen, eigene alte Verhaltensmuster zu hinterfragen und allenfalls den veränderten Umständen anzupassen, was auch zur geistigen Beweglichkeit beiträgt.

Basler Massenkündigungen in Genf: Stoppen!



Beat Leuthardt
Bild: D. Labhardt, Basel

Von Beat Leuthardt, Basler Mieterinnen- und Mieterverband
Farbenfroher und kreativer haben wir vom MV Basel noch selten eine Wohndemo erlebt. Was Alt und Jung zum Genfer Protest gegen die Basler Massenkündigungen am letzten Märzsamstag gemeinsam auf die Place Neuve in Genf hingezaubert hatten, war geladen voll von Power, Solidarität und Widerstand.

Nur zwei Monate zuvor hatten die Verantwortlichen der an der Clarastrasse 10 domizilierten Pensionskasse Basel-Stadt (PKBS) den 122 Mietparteien am grosszügigen Boulevard Carl-Vogt die Kündigungseinschreiben in ihre bisher schönen und bezahlbaren Wohnungen schicken lassen.

Raus, obwohl seit 1950 dort wohnhaft

Rendite-saniert sollen die Gebäude danach neu vermietet werden. Zu Marktpreisen, also unbezahlbar. Deswegen auch die Absicht aus Basel, die Mietparteien «auszuwechseln». Direkt betroffen sind viele ältere Mieterinnen. So wohnt etwa Madame Gremaud seit 1986 dort, Madame Delbart seit 1982, und Madame Fournier (seit 1950) schon ihr ganzes Leben.

Einerlei, ob Geschäftsleiterin Susanne Jeger oder Regierungsrätin Tanja Soland als Verwaltungsrätin: Die PKBS schweigt. Sie, die vor fünf Jahren in Genf auf Einkaufstour gegangen war und sich für rund 500 Millionen Franken einige Überbauungen unter den Nagel gerissen hatte, versteckt sich nun hinter der in Genf umstrittenen Verwaltungsfirma «Régie Naef». Und auch die «Baloise», die damals von der PKBS für den dubiosen Kaufhandel eingesetzt wurde, duckt sich.

GR BS: Klare Worte von Bernasconi und Balmer

Grossrätin Patrizia Bernasconi (BastA!, zugleich Geschäftsleiterin MV Basel) und Grossrat Ivo Balmer (SP) hatten im Parlament detaillierte Forderungen in den Raum gestellt, für deren Durchsetzung die Regierung – immerhin ist die PKBS die (Zwangs-) PK der Drämmeler, der Polizistinnen und überhaupt aller im öffentlichen Dienst Tätigen.



Wohndemo in Genf

So solle die PKBS auf ihre Massenkündigungen in Genf zurückkommen. Sie solle sich von ihren umstrittenen «Partnern», der «Régie Naef» und der «Baloise», zurückziehen. Und sie solle eine sanfte Sanierung mit statt gegen die Mietparteien vornehmen. Die Antworten der Basler Regierung? Nichtssagend.

Da ist der Genfer Stadtpräsident doch von ganz anderem Kaliber. «Das Recht auf Wohnen muss dem Eigentumsrecht vorgehen», betonte Alfonso Gomez (Grüne) an der Grosskundgebung von Ende März und sprach kritisch über Spekulationsdruck und Profitstreben. Auf ähnlich klare Worte seitens der Exekutive warten wir in Basel vergebens.

Basel: Ruhe vor der PKBS dank Wohnschutz

Ein ähnliches Vorgehen der Pensionskasse vor neun Jahren in Basel hatte breiten Widerstand und eine ebenfalls bunte Basler Grosskundgebung bewirkt, und in den folgenden Verhandlungen konnten wir vom MV Basel für die kämpferischsten Mieterinnen wie Frau Benninger (damals 92-jährig) und Frau Pillonel ein Rückkehrrecht und moderate Mietaufschläge herausholen.

Mit ihrem unsozialen Verhalten trug die Pensionskasse wohl auch zu dem Basler Bekenntnis (über 64 Prozent Ja in der Abstimmung vom 10. Juni 2018) zum Basler Wohnschutz bei. Seither gibt die PKBS in Basel Ruhe, weicht nun aber offensichtlich nach Genf aus.

Auch der Genfer Widerstand hat nun dazu geführt, dass die PKBS mit dem Genfer Mietverband (Asloca Genève) Verhandlungen führt. Es ist zu hoffen, dass die in die Verhandlungen eingeschlossenen Mietparteien einen ebenso langen Atem aufweisen wie vor neun Jahren ihre «Leidensgenossinnen» in Basel.

Den Sommer wieder geniessen: Klima schützen, Oekodiversität schützen



Antoinette Voellmy

«Es ist eh zu spät», «bei uns wird's schon nicht so schlimm werden», «wir in der Schweiz können die Situation eh nicht verändern»: In letzter Zeit höre ich viel Resignation, Ohnmacht und nicht selten auch Gleichgültigkeit, wenn es ums Thema Klima und Oekodiversität geht.

Können wir nicht sehr viel tun?

Wir können

- Parlamentarier, Parlamentarierinnen, Gemeinderätinnen, Regierungsräte wählen, die sich dezidiert für eine nachhaltige, lokale und soziale Energieversorgung einsetzen (und selbstverständlich neue AKWs ablehnen). Die eine nachhaltige Landwirtschaft fordern und bereit sind entsprechende Veränderungen wie Pestizidverbote und die Reduktion von Futterproduktion für Kühe im Mittelland mitzutragen
- Verlangen, dass unsere Pensionskassengelder und 3.Säule Gelder nicht in fossile Industrie investiert werden, sondern in oekologische Landwirtschaft, erneuerbare Energie, nachhaltige Mobilität, nachhaltige Renovationen und Wohnungsbauten.
- Lokal Massnahmen zur Verbesserung des Mikroklimas anregen und unterstützen. Da geht es wesentlich um Bäume und Entsiegelung. Die Wirkung ist breit nachgewiesen und entspricht ja auch unseren Erfahrungen: Bäume, Baumgruppen reduzieren die Temperatur spürbar. Mehr Bäume im öffentlichen Raum zu erwirken, ist meiner Erfahrung nach aber leider eine schwierige Sache, zumal sich Bäume im öffentlichen Raum oft mit Parkplätzen konkurrieren. Hier ist viel Ueberzeugungsarbeit gefragt und auch gute gestalterische Lösungen. An vielen Strassen

sollen in den nächsten Jahren Fernheizungsanschlüsse gebaut werden. Es lohnt sich, frühzeitig anzumelden, dass Bäume gewünscht sind und Vorschläge zu machen! Bäume in Vorgärten sind einfacher umzusetzen: Der Verein MeinBaumDeinBaum unterstützt Hausbesitzer:innen beim Pflanzen von Bäumen, es braucht aber oft die Anregung der Mieter:innen um Immobilienfirmen zu bewegen diesbezüglich aktiv zu werden.

Ermutigend sind die Erfahrungen, was die Oekodiversität in der Stadt betrifft: Jeder entsiegelte Fleck, jedes Balkonkistli mit naturnahen Pflanzen sind nützlich.

All das mag in den grünen Quartieren der Stadt nicht so dringend scheinen. In den dichtgebauten Stadtteilen ist es vital.

- Zusammen ist man immer stärker als allein. Zusammen einen Brief an den Hausbesitzer schreiben, zusammen das IWB in Hinblick auf den Fernwärmeausbau kontaktieren oder einfach entsprechende Initiativen von Nachbarinnen unterstützen, den Vorgarten oder einen Topf mit Pflanzen auf dem Trottoir gemeinsam pflegen.
- Und wenn es wieder tagelang unerträglich heiss ist? Schauen wir gut zu uns, bitten wir um Hilfe für Einkäufe u.ä, erkundigen wir uns, wie es unseren Freund:innen und Bekannten geht. Natürlich sollen wir viel trinken, leicht essen, wie das Gesundheitsamt es empfiehlt. Aber vielleicht auch ein Becken mit Wasser in der Küche aufstellen und immer wieder einmal ein Fussbad nehmen, wie ein AVIVO Mitglieder empfohlen haben, Gesicht, Hals und Handgelenke mit einem feuchten Lappen benetzen, auf Ausgänge eine Sprühflasche mit Wasser mitnehmen. Wenn die Wohnung oder das Altersheimzimmer gar nicht zu kühlen sind oder man es leid ist, in der abgedunkelten Wohnung zu sitzen, eine Tramfahrt unternehmen – die Trams sind klimatisiert – oder ins Museum, in eine der Bibliotheken gehen. Oder den Abend in einem Park verbringen, auch wenn das vielleicht ungewohnt ist. Es lohnt sich auch zu messen, wie heiss es in der Wohnung, im Zimmer im Pflegeheim ist, um Verwaltung, Hausbesitzer oder Altersheimleitung darauf ansprechen zu können. Also, natürlich sich schützen, sich ruhig verhalten in den heissesten Tageszeit, aber sich auch nicht isolieren.

Antoinette Voellmy, Klimagruppe avivo

Renten verteidigen – AVIVO stärken – Mitglied werden!

Selbsthilfe wirkt!



Andrea Voellmy im Gespräch mit Daniel Gelzer

Was ist eine Selbsthilfegruppe, wie wirkt sie und was macht sie anders als Ärzt:innen oder Therapeut:innen? Wie kann ich mitmachen? Diese Fragen beantwortet Andrea Voellmy unserem Reporter Daniel Gelzer.

Daniel Gelzer (**DG**): Ich freue mich, dass ich heute mit dir ein Interview zum Thema Selbsthilfegruppen machen kann. Nun zur ersten Frage: Was macht ihr hier im Zentrum Selbsthilfe?

Andrea Voellmy (**AV**): Wir sind die Koordinationsstelle für alle Selbsthilfegruppen (SHG) im Raum Basel, insgesamt etwa 200. Wenn Menschen eine passende Gruppe suchen, sind wir die erste Anlaufstelle. Wir beraten und vermitteln die Leute in eine Gruppe. Wir helfen auch bei der Gründung neuer Gruppen, beim Schärfen des Themas, beim Flyer schreiben und bei der Werbung zur Suche von anderen Interessierten. Ausserdem moderieren wir die ersten Treffen, damit die Gruppe am Anfang entlastet wird und sich aufs Kennenlernen konzentrieren kann. Danach funktionieren die «klassischen» SHG autonom und selbstorganisiert. Was wir auch noch anbieten, das ist speziell für den Raum Basel, sind sogenannte Selbsthilfegruppen plus. Das sind Gruppen, die themenoffen sind. Da kommen Personen mit unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen, viele mit einer IV-Rente. Diese Gruppen finden wöchentlich statt und werden von uns moderiert. Es gibt Kreativgruppen, Schreibgruppen und lösungsorientierte Gesprächsgruppen.

DG: Was ist denn eine Selbsthilfegruppe überhaupt? Worum geht es? Was macht sie anders als Ärzt:innen oder Therapeut:innen?

AV: In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen, die von der gleichen oder einer ähnlichen Thematik betroffen sind, zusammen, treffen sich regelmässig und tauschen sich zu dieser Thematik aus. Das kann eine körperliche oder psychische Krankheit sein. Das kann eine Suchthematik sein oder einfach eine anspruchsvolle psychosoziale Lebenssituation, wie zum Beispiel der Tod eines Kindes oder einer nahestehenden Person. Und wichtig ist eben, dass in diesen Gruppen keine Fachperson dabei ist. Betroffene Menschen unterstützen sich gegenseitig emotional und mit ihrem Wissen und der Erfahrung, die sie auf ihrem Weg gewonnen haben. Es findet ein Geben und Nehmen statt. Ganz zentral ist dabei – neben dem konkreten Austausch – das Gefühl: «Ich bin nicht allein».

DG: Neben der inhaltlichen, problemorientierten Kompetenz braucht eine Gruppe auch organisatorische Fähigkeiten. Wie eignen sie sich das an?

AV: Da ist ganz viel Kompetenz in den Gruppen: Wie man einen sicheren Raum schafft, wie man neue Mitglieder integriert, wie man mit Konflikten umgeht, wie man ein Treffen moderiert. Abgesehen von der Kompetenz zu den Themen, die sie besprechen. Manchmal kommen Gruppen aber auch an ihre Grenzen und es braucht Input von aussen. Dann unterstützen wir und führen kostenlose Beratungen durch.

DG: Wo finden diese 200 Gruppen, die in der Region, die es in der Region gibt, statt? Wo treffen sich die? Ist es hier im Zentrum?

AV: Wir empfehlen den Gruppen, sich in einem neutralen Raum zu treffen. Man kann bei uns im Zentrum Räume mieten. Aber viele Gruppen treffen sich auch in anderen Orten, zum Beispiel in Quartiertreffpunkten oder in Vereinslokalen.

DG: Gibt es auch Angebote für Angehörige?

AV: Ja, das ist ein wichtiger Bereich in der Selbsthilfe. Es gibt zum Beispiel Gruppen von Angehörigen von psychisch

**Renten verteidigen –
AVIVO stärken – Mitglied werden!**

www.avivo-basel.ch/anmeldeformular

**Renten verbessern –
AVIVO stärken – Mitglieder werben!**

www.avivo-basel.ch/anmeldeformular

kranken und von Personen mit Demenz oder mit Suchterkrankungen.

DG: Wenn eine unserer Leser:innen eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, zum Beispiel zum Thema «Umgang mit den Einschränkungen des Altwerdens», «zunehmende Pflegebedürftigkeit», «Angst vor dem Altersheim» etc. Wie soll man vorgehen.

AV: Am besten meldet man sich einfach bei uns! Man kann während unserer Telefonzeiten anrufen, man kann eine Mail schreiben oder man kann am Mittwochnachmittag spontan vorbeikommen, ohne Termin. Dann findet das Café Selbsthilfe statt, ein offenes Café von 14 bis 16 Uhr. Hier kann man Kaffee triken, Kuchen essen, neue Leute kennenlernen und plaudern. Dieses Angebot ist sehr geeignet für ältere Menschen, es kommen viele Menschen, die bereits in der

Rente sind. Parallel zum Café Selbsthilfe bieten wir immer eine offene Beratung an. Dann schauen wir, ob es vielleicht schon eine Gruppe zu diesem Thema gibt oder ob eine Neugründung angegangen werden soll. Jedenfalls freuen wir uns immer, wenn sich Menschen bei uns melden, die eine neue Gruppe gründen möchten!

DG: Ganz herzlichen Dank für dieses informative Gespräch.

Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstr. 55

4057 Basel

Telefon 061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

Perspektiven des Alters

Buchbesprechung von Dagmar Brunner

Sie war 66, also kaum pensioniert, als sie ihr Buch «Die Altenboomer» schrieb, aber dass die Babyboomerin Denise Buser schon davor intensiv über das Altern bzw. Lebensfragen nachgedacht hat, ist offensichtlich. Als Essay – eine kurze, anspruchsvolle Abhandlung, die ein Thema subjektiv und argumentativ betrachtet – ist es gekennzeichnet und bietet eine inspirierende Lektüre für alle, die in diesem Lebensabschnitt nicht nur Defizite, sondern auch Chancen sehen. Dabei geht es der Autorin keineswegs ums Schönreden oder Verschweigen von Schwierigkeiten, sondern darum, das Alter mit Gelassenheit und Zuversicht zu gestalten.



Die Buchautorin
Denise Buser
Foto: zVg

In drei Haupt- und mehreren Unterkapiteln (mit einigen Abbildungen) spannt sie einen weiten Bogen, gespickt mit kurzweiligen Ausflügen in Kunstgeschichte, Philosophie, Literatur, Film, Oper, Religion und Politik sowie mit ganz persönlichen Schilderungen und Erkenntnissen. Sie selbst hatte es nicht leicht, musste schon mit 19 auf eigenen Beinen stehen, da der Vater arbeitslos wurde und nie mehr eine Stelle fand. Später erkrankte sie an Brustkrebs, erlebte «Phasen gellender Angst» und lernte, «dass Mut und Demut zusammengehören».

Denise Buser wurde 1959 in Lörrach geboren, arbeitete als Staatsrechtlerin an der Uni Basel und war Richterin am

Strafgericht Basel. Sie begründete ein interreligiöses Frauenforum und engagiert sich in der Forschungsgemeinschaft Mensch im Recht. Seit langem ist sie auch literarisch tätig und Mitglied verschiedener Literaturvereine. Ihr vorletztes Buch widmete sie vergessenen Dichterinnen, die sie fundiert und auf originelle Weise porträtierte. Ihre leichtfüssige und sensible Art des Erzählens zeichnet auch «Die Altenboomer» aus, mit dem sie engagiert und manchmal augenzwinkernd Denkanstösse zu Schönheit, Sexualität, Alleinsein, Freundschaft usw. vermittelt. Eine sinnenfrohe Altersbegleitung!



Denise Buser, «Die Altenboomer. Was das Leben jetzt verspricht», Zytglogge Verlag, Basel, 2025. 152 S., Abb., gb., CHF 26.–

Menschen über 80, eine in unserer Gesellschaft vernachlässigte Gruppe!?



Udo Rauchfleisch
Fotografarin: Lucia Hunziker

Studie von Anna Borkowsky, Sozialwissenschaftliche Forschung und Beratung in Zusammenarbeit mit der VASOS Arbeitsgruppe Hochaltrigkeit

Es handelt sich um eine von der VASOS initiierte, von der Soziologin Anna Borkowsky elektronisch durchgeführte Studie «Menschen über 80, eine von der Gesellschaft vernachlässigte Gruppe?», die sich auf die Befragung von 1'134 Personen bezieht. Die abgeschlossene Bildung der Frauen in der VASOS-Umfrage ist im Vergleich zu anderen Quellen zu hoch. Damit scheint klar, dass die elektronische Befragung zu wenige Bildungsferne erreicht hat.

Die wichtigsten Resultate:

Die Gruppe der Hochaltrigen (80 Jahre und älter) beträgt in der Schweiz 5.3% und nimmt schneller zu als die gesamte Wohnbevölkerung. In dieser Gruppe sind knapp zwei Drittel Frauen und gut ein Drittel Männer. 90% der an der Umfrage Teilnehmenden leben in Privathaushalten und je 5% in einer Wohneinheit mit Einrichtungen für Senior:innen oder in einem Alters- oder Pflegeheim (zum Vergleich: in der Schweiz leben 16% der Hochaltrigen in Alters- und Pflegeheimen). Im Hinblick auf die wirtschaftlichen Verhältnisse leben 5% der Befragten in einem Haushalt, der als «arm» bezeichnet werden muss, und 33% in «prekären» Verhältnissen (in der Schweiz sind bei den über 75-Jährigen 25% armutsgefährdet). Frauen sind sehr viel häufiger von Armut betroffen als Männer, und die ältesten Frauen (über 90 Jahre) leben zu 66% in «armen» oder «prekären» Verhältnissen. Jedoch nur 10% der Befragten schätzen die eigene finanzielle Situation als schwierig ein und äussern, mit ihrer finanziellen Situation zurechtzukommen. Bezüglich der Migrationsgeschichte haben 91% der Befragten eine Schweizerische Nationalität und 16% eine persönliche Migrationsgeschichte. Beruflich haben 35% vor der Pensionierung einen «intellektuellen und wissenschaftlichen Beruf» ausgeübt und ein Viertel schätzt die eigenen Computerfähigkeiten als ausgezeichnet oder

sehr gut ein. Die Mehrheit der über 90-Jährigen hingegen fühlt sich der digitalen Welt gegenüber fremd. 70% der Befragten fühlen sich «gesund», wobei der Anteil der sich gesund Fühlenden mit zunehmendem Alter deutlich geringer wird. Die Mehrheit der Hochaltrigen verfügt über eine gute funktionale Gesundheit (Selbständigkeit im Alltag) und 80% können ohne Probleme für sich selbst sorgen, geben aber gewisse Schwierigkeiten bei der Hausarbeit an. Knapp die Hälfte der Teilnehmenden erhalten Hilfe durch andere. Im Hinblick auf Diskriminierungen berichten 39% der Teilnehmenden von derartigen Erfahrungen, davon betroffen sind eher Frauen, Personen der älteren Jahrgänge und Personen, die in Armut leben. Die zentrale Aussage der Hochaltrigen ist «Weggefahrenen gehen verloren». Bezüglich sozialer Kontakte gibt nur eine Minderheit (17%) an, wenig soziale Kontakte zu haben, die Mehrheit nutzt die sozialen Medien und viele Hochaltrige (73%) konsumieren Beiträge im Internet. In Bezug auf kulturelle Veranstaltungen werden Museen häufig, Kinos hingegen eher selten besucht. Viele (76%) der Hochbetagten engagieren sich in Freiwilligenarbeit.

Beurteilung

Wie die Autorin selbst erwähnt, ist die VASOS-Studie keine repräsentative Studie. Die Teilnehmenden sind besser ausgebildet, sind weniger von Armut betroffen und leben weniger häufig als andere Gleichaltrige in Alters- und Pflegeheimen. Dies ist der Methode der Datenerfassung geschuldet: Es ist eine elektronische Befragung.

Dennoch sind die Resultate dieser Studie insofern interessant, als sie zeigen, dass auch in der Gruppe der Hochaltrigen (über 80 Jahre) viele Personen selbständig leben, an den kulturellen Angeboten der Gesellschaft teilnehmen und sich sozial engagieren.

Auch wenn das Segment von Hochaltrigen, die von Armut betroffen sind, in dieser Studie wenig berücksichtigt ist, ist doch ein Befund im Hinblick auf die finanziellen Verhältnisse bemerkenswert: Von den Personen, die in «armen» oder «prekären» finanziellen Verhältnissen leben, bezeichnen nur 10% die eigene finanzielle Situation als schwierig und äussern, mit ihrer Situation zurechtzukommen. Diese Diskrepanz lässt sich vielleicht mit dem Phänomen des verinnerlichten Ageismus, den verinnerlichten negativen Bildern vom Alter, erklären: nämlich dass Hochaltrige das negative gesellschaftliche Bild, sie müssten mit ihrer – tatsächlich vielleicht prekären – finanziellen Situation zufrieden sein, verinnerlicht haben und deshalb der Ansicht sind, sie kämen damit gut zurecht.

Udo Rauchfleisch

Hochaltrigkeit: die Forderungen der VASOS

Die VASOS, als nationale Dachorganisation mit koordinativen Aufgaben für Senioren- und Selbsthilfeorganisationen, folgert und fordert aufgrund der Resultate aus der Umfrage folgendes:

1. Nicht für die Hochaltrigen, sondern mit ihnen! Alle Altersgenerationen, d.h. auch hochaltrige Personen sollen in die politischen Prozesse einbezogen werden. Sie dürfen nicht aus Ämtern, Gremien und Vereinen gedrängt werden. Ihr Engagement und Wille zur Mitarbeit sollen respektiert und genutzt werden.
2. Die Alterspolitik hat sich generell an den Bedürfnissen aller Altersgenerationen, also auch an derjenigen der Hochaltrigen zu orientieren
3. Es braucht paritätisch zusammengesetzte Fachgremien für Hochaltrigkeit auf allen Ebenen.
4. Über 80-Jährige dürfen nicht nur über ihre Gesundheit definiert werden. Sie möchten aktiv sein, und politisch und gesellschaftlich teilnehmen und mitgestalten.
5. Der allfällige Bedarf an Betreuungsleistungen und Pflege ist als Service Public sicherzustellen. Beides ist so zu finanzieren, dass es für alle Rentnerinnen und Rentner bezahlbar ist. Das gilt auch für Entlastungsmöglichkeiten von Angehörigen.
6. Das Bundesamt für Statistik muss die Statistiken zu den über 75-Jährigen differenzieren d.h. altersgerecht weiter unterteilen. Dies betrifft insbesondere die Armutsstatistik.

7. Bildungsangebote, insbesondere auch zur digitalen Welt müssen alle Hochaltrigen erreichen und zugänglich sein. Analoge Angebote sollen nicht abgeschafft werden.

8. Über 80-Jährige leben zum Teil in armen oder prekären Verhältnissen, darunter mehr Frauen als Männer. Altersarmut ist deshalb schon im aktiven Berufsleben (Lohnungleichheit, Rentensicherheit) und in der Gesellschaft allgemein präventiv zu bekämpfen.

9. Freiwilligenarbeit und Betreuungsarbeit sollen im Bruttonationaleinkommen (BNE) und in der AHV stärker und auch in der 2. Säule berücksichtigt werden

Gesundheit unser höchstes Gut



Wandern ist gesund und hält uns fit. Jeden Mittwoch bieten wir leichte Wanderungen an. Unser detailliertes Programm finden Sie unter:

www.naturfreunde-nw.ch/veranstaltungen

Naturfreunde 
Basel Riehen

Alles wissenswerte unter: www.naturfreunde-nw.ch

Buchhandlung Waser

Rümelinsplatz 17, 4001 Basel
Tel. 061 261 02 89
buecher-waser@bluewin.ch

Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag:
10.00 - 13.00 14.30 - 18.30
Samstag:
10.00 durchgehend bis 17.00




UNSCHAF SCHAF

DILL OPTIK

Binnergerstrasse 5 - Allschwil - 061 481 74 64



DISCOUNT PRINT BASEL

Die Druckerei mit persönlicher Beratung. Schnell, zuverlässig und unkompliziert. Für Ihre Drucksachen.

Discount Print Basel
Grenzacherstrasse 34
CH - 4058 Basel
Tel. 061 691 61 33
druck@discountprint.ch

Angst vor der Spitex – warum ältere Menschen Hilfe oft nur schwer annehmen

Viele ältere Menschen möchten möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben. Die Spitex ermöglicht genau das und unterstützt Senior*innen mit diversen Angeboten (Pflegerisch oder auch im Haushalt) im Alltag. Trotzdem fällt es vielen älteren Menschen schwer, Hilfe anzunehmen. Oft steckt dahinter die Angst, die eigene Selbstständigkeit zu verlieren. Manche ältere Menschen empfinden es als unangenehm, wenn fremde Personen ihre Wohnung betreten. Gerade das Zuhause gilt als privater und geschützter Ort. Wenn wechselnde Mitarbeitende kommen, entsteht bei einigen Senior*innen Unsicherheit. Viele wünschen sich vertraute Gesichter und feste Bezugspersonen.

Spricht man mit Angestellten oder betroffenen älteren Menschen gibt es diverse Sichtweisen auf die Situation mit der Hilfe zu Hause.

In Interviews berichten Pflegefachpersonen, dass Hilfe annehmen für ältere Menschen häufig mit Scham verbunden ist. Eine Spitex-Mitarbeiterin sagte, viele Menschen wollten nicht, dass das ganze Dorf das Spitex-Auto vor dem Haus sehe. Andere Betroffene haben Mühe damit, Termine und Pflegeabläufe an den Alltag anzupassen. Einige fühlen sich kontrolliert oder bevormundet. Besonders heikel ist für manche die Vorstellung, dass die Spitex mit einem Wohnungsschlüssel ins Haus kommen könnte. Viele ältere Menschen sagen, es gehöre sich doch, selbst die Tür zu öffnen. Dadurch möchten sie zeigen, dass sie noch eigenständig handeln können. Gleichzeitig gibt die Spitex vielen älteren Menschen Sicherheit im Alltag. Die Mitarbeitenden merken oft frühzeitig, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert. Angehörige fühlen sich dadurch entlastet und weniger allein verantwortlich. Viele ältere Menschen erleben die Spitex deshalb auch als wichtige soziale Unterstützung.



Im Alter zu Hause
Bildrecht: Spitex Zürich

Pflegende sind für manche Senior*innen sogar die einzigen regelmässigen Kontaktpersonen. Gerade einsame Menschen freuen sich oft auf Gespräche während der Pflegebesuche. Die Spitex sorgt nicht nur für medizinische Hilfe, sondern auch für menschliche Nähe. Der soziale Aspekt spielt eine sehr wichtige Rolle, erklärte auch die Spitex Region Schwyz in einem Interview. Viele ältere Menschen möchten erst dann in ein Altersheim gehen, wenn es wirklich nicht mehr anders geht. Deshalb wächst die Nachfrage nach Spitex-Angeboten seit Jahren. Während der Corona-Pandemie entschieden sich besonders viele Seniorinnen und Senioren für Betreuung zu Hause. Die öffentliche Spitex bietet heute zahlreiche Dienstleistungen an – von Körperpflege über Haushaltshilfe bis hin zu psychischer Unterstützung. Auch Menschen mit Depressionen oder Ängsten werden zunehmend betreut. Trotz aller Vorbehalte zeigt sich, dass die meisten Seniorinnen und Senioren die Hilfe der Spitex nach einiger Zeit schätzen lernen. Viele fühlen sich umsorgt und sicherer, weil jemand regelmässig ein Auge auf sie hat.

vb

Quelle:

Beitrag SRF: Dank Spitex etwas Abwechslung – Pflegende sind häufig die einzige Kontaktperson – News – SRF

Schwyz: Interview Spitex: «Der soziale Aspekt ist extrem wichtig für die Spitex»

Blick: darum wächst das Angebot der Spitex

Spitex ZH: Seelische Stärke kennt kein Alter | Spitex Zürich

www.guitarplayer.ch

Gitarrenschiule
Christian Karrer
Binningen und Basel
Tel. 0041 78 832 33 90
info@guitarplayer.ch

Gitarrenunterricht
für jedes Alter
von 5 bis 99+

**Renten verteidigen –
AVIVO stärken – Mitglied werden!**

www.avivo-basel.ch/anmeldeformular

SGB-Rentner:innen-Tagung

Der folgende Text beruht auf zwei Berichten, einem von Theresa Jäggin (TJ) von AVIVO-Zürich und dem anderen von Roland Kreuzer (RK) von der Gewerkschaft Syndicom. Die Konferenz befasste sich mit zwei Hauptthemen: erstens mit der Abstimmung vom 14. Juni über die SVP-Initiative («10-Millionen-Schweiz») und zweitens mit der Situation der Altersvorsorge. Ein dritter Themenblock befasste sich mit «Vernetzung und Mitgliederbindung nach der Pensionierung».

Die Tagung fand im gut gefüllten Konferenzsaal des Unia-Hauptsitzes in Bern statt. Erfreulicherweise war gegen ein Dutzend AVIVO-Mitglieder anwesend, die sich auch gewerkschaftlich engagieren darunter auch Katharina Prelicz-Huber, Präsidentin der AVIVO-Sektion Zürich. (TJ)

Rolf Zimmermann, der Präsident der SGB-Rentner:innenkommission, wies bei der Eröffnung darauf hin, dass an der letzten Tagung 2023 die Kampagne für die 13. AHV-Rente lanciert wurde, die wir in der Abstimmung vom 3. März 2024 mit über 58 Prozent Ja-Stimmen gewinnen konnten. Gleichzeitig wurde eine Erhöhung des Rentenalters mit 75 Prozent der Stimmen abgelehnt. An diese Erfolge wollen wir am 14. Juni anknüpfen im Kampf gegen die SVP-«Chaos-Initiative», meinte Rolf Zimmermann. (RK)

Daniel Lampart, Co-Sekretariatsleiter des SGB und Chefökonom, informierte über die Lancierung der schweizweiten Kampagne, unter dem Motto «Weniger Lohn, weniger Rente? – SVP-Chaosinitiative NEIN!» und die gefährliche Folgen diese Initiative. (TJ)

Im ersten Teil gab **Gabriela Medici**, die Co-Sekretariatsleiterin des SGB, einen Überblick über den Stand der Dinge bei der Altersvorsorge. Seit Anfang der 2000er-Jahre wurde immer klarer, dass wegen der Senkung der Umwandlungssätze in praktisch allen Pensionskassen in den kommenden Jahren die Rentenhöhe für viele Pensionierte immer mehr zum drängenden Problem würde. Darum ist die 13. AHV-Rente, die dieses Jahr das erste Mal ausbezahlt wird, so enorm wichtig. Ein demografisches Finanzierungsproblem hat die AHV, entgegen bürgerlicher Stimmungsmache, bis mindestens 2040 nicht, sagt selbst der Bundesrat. Zu lösen ist aktuell nur die Zusatzfinanzierung für die 13. Rente, wobei es einfach und logisch wäre, wie schon bisher bei der AHV, auf eine Mischfinanzierung (Lohnbeiträge, Mehrwertsteuer, Bundesbeitrag) zu setzen. Die Bürgerlichen im Parlament missachten jedoch den Volkswillen und sabotieren eine nachhaltige Finanzierung der 13. Rente – eine Frechheit sondergleichen! Zivilstandsunabhängige Renten, Rentenverbesserungen für Menschen mit tiefen Löhnen, Teuerungsausgleich auf Pensionskassenrenten und über-

haupt das Wie-Weiter bei der zweiten Säule sind weitere aktuell anstehende Probleme in der Altersvorsorge. (RK)

Den Redebeitrag von Daniel Lampart und die Schlussresolution finden Sie auf der Website von AVIVO Nordwestschweiz – www.avivo-basel.ch.

Wir gratulieren: 10 Jahre AVIVO Bern



2016 starteten vier Aktivisten die Initiative zur Gründung einer neuen AVIVO-Sektion in Bern mit der tatkräftigen Unterstützung von AVIVO Schweiz. In den vergangenen zehn Jahren wuchs die Sektion stetig von anfänglich 40 Mitgliedern auf mittlerweile 175, mit einem aktiven Vorstand, mehrere Arbeitsgruppen und ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Die Sektion engagierte sich zudem für die Unterstützung der Sektion in Biel. Nach zehn Jahren an der Spitze gibt Martin Rothenbühler sein Amt ab, und die Generalversammlung 2026 wählte Gabriela Moser und Niklaus Baltzer ins Co-Präsidium. Wir gratulieren der Sektion herzlich und danken Martin für seinen Beitrag zu AVIVO auf lokaler und nationaler Ebene.



Wissen authentisch und emotional vermitteln.

Mit unseren Videos füllen wir die Nische zwischen Home-Videos und Grossagenturen. Image-Dokumentationen sind unsere Spezialität. Eine Mischung aus Imagefilm und Dokumentarfilm. Sehr authentisch und in erzählerischer Form wird ein Unternehmen, ein Produkt oder ein Anlass dokumentiert. Wissen aufzunehmen, zu digitalisieren und zu verbreiten. Dies ist unsere Mission.

Wollen Sie ein Filmprojekt umsetzen? Ich bin Tim und freue mich von Ihnen zu hören. tim@denkweisend.com. Schauen sie sich Videobeispiele unter denkweisend.ch an.

denkweisend creative GmbH 

AVIVO Schweiz

Delegiertenversammlung

Der frisch gewählte Conseiller d'État VD (Regierungsrat VD und ehem. SP-NR VD) Roger Nordmann hat die AVIVO DV-Versammlung am 6. Mai 2026 in Lausanne perfekt bilingue eröffnet: AVIVO ist die Organisation, die nicht nur für ihre Zielgruppen, sondern mit ihnen Sozialpolitik macht (französisch). Vehement appellierte er, sich unbedingt der Initiative «Keine 10-Millionen-Schweiz» zu widersetzen (deutsch).

Vieles ist in Gang! Fünf AVIVO-Sektionen haben neue Präsident:innen – besonders erfreulich, die Sektion Wallis ist wieder dabei. Das neue Logo der Sektion Neuenburg wird nun auch von AVIVO Schweiz verwendet, es steht allen Sektionen zur Verfügung – von einem gemeinsam verbindlichen Logo sieht man ab(!?). Und – AVIVO Schweiz hat im 2025 die Vereinsbuchführung finanztechnisch zielgerichtet weiterentwickelt.

Am Ball bleiben! Die Co-Präsidentinnen Béatrice Métraux und Anne-Catherine Lyon von AVIVO Schweiz haben mit dem Vorstand die Umsetzung der Beschlüsse 2025 nachverfolgt: Pflegeinitiative: Die vom Nationalrat beschlossenen Massnahmen sind ungenügend, die Vorlage ist nun zum Nachbessern beim Ständerat – wird mit Argusaugen beobachtet! Keine ungerechtfertigten Gebühren für Papier-Dokumente: Der Appell blieb ungehört – Abgeordnete der eidgenössi-



Die AVIVO Co-Präsidentinnen Béatrice Métraux (l) und Anne-Catherine Lyon (r)

schen Räte werden persönlich kontaktiert. Klimaschutz ist Pflicht! Unsere Delegierten Annemarie Pfister und Antoinette Voellmy werden sich in der D-CH AVIVO-Koordinations-sitzung zu Klimaschutzaktivitäten vernetzen. Klima-/Umweltpolitik wird bei AVIVO ein Schwerpunktthema – Verweise auf den AVIVO-Homepages?

Resolutionen 2026! NEIN zur Initiative «Keine 10-Millionen-Schweiz»! KEINE Verschärfung der Zugangsbestimmungen zum Zivildienst! GEGEN Altersdiskriminierung, VASOS fordert einen rechtsverbindlichen Rahmen gegen Ageism – Petition www.vasos.ch.

Vorausblickend! Der Antrag der neuen Präsidentin AVIVO Zürich und Nationalrätin Grüne/ZH Katharina Prelicz-Huber wurde ebenfalls deutlich angenommen, auch die AVIVO-Delegierten sagen: **JA zum feministischen Care-Streik am 14. Juni 2027!**

AVIVO am 1. Mai in Basel



AVIVO am 1. Mai

AVIVO Nordwestschweiz präsentierte sich erneut mit einem gut platzierten und ansprechenden Stand auf dem Barfüsserplatz, den wir uns dieses Jahr mit dem Mieterinnen- und Mieterverband teilten. Zahlreiche Besucher:innen zeigten

Interesse an unseren Aktivitäten, und im Laufe des Nachmittags schauten über 30 Mitglieder vorbei.

Leider war der Geräuschpegel einiger Künstler:innen auf der Bühne so hoch, dass Gespräche zeitweise schwierig oder gar unmöglich waren.

AVIVO

Freundeskreis AVIVO Schweiz

In der letzten Ausgabe des «AVIVO Bulletins» haben wir es versäumt, die Kontaktdaten anzugeben. Wenn Sie bereit sind, den Freundeskreis von AVIVO Schweiz regelmässig zu unterstützen, und so die nationalen Aktivitäten von AVIVO zu unterstützen, melden Sie sich bitte beim Sekretariat: avivo.suisse@gmail.com.

Generalversammlung 2026



v.l. Peter Gugger, AVIVO-Vertreter im Seniorenrat Basel-Land; alt-Präsidentin Minka Hofer; Hans-Jörg Tobler, neues Vorstandsmitglied und AVIVO-Vertreter im Seniorenrat Basel-Land

Mehr als siebzig Mitglieder fanden zur diesjährigen Jahreshauptversammlung ins Gewerkschaftshaus. Obwohl in diesem Jahr das 65-jährige Bestehen von AVIVO in unserer Region gefeiert wird, stand die Versammlung in erster Linie im Zeichen der Geschäftstätigkeit.

Der Präsident, Nick Bramley, berichtete von einem ereignisreichen Jahr, in dem die Sektion rund 100 Veranstaltungen organisierte, sowohl grosse als auch kleine, und auch vom anhaltenden Mitgliederwachstum: AVIVO verzeichnete 2025 76 neue Mitglieder und zählt damit insgesamt 520. Besonders hervorzuheben ist die neue Mitgliedschaft im Seniorenrat Baselland und die Entscheidung, die Aktivitäten auf Baselland auszuweiten. Diese Entscheidung spiegelt sich in der Umbenennung der Sektion von «Region Basel» in «Nordwestschweiz» wider.

Der Kassier, Daniel Gelzer, berichtete über die gute Finanzlage von AVIVO und einen kleinen Überschuss anstelle des prognostizierten Defizits. Wir hoffen auf eine weitere Konsolidierung durch den neuen jährlichen Mitgliedsbeitrag von 30 Franken. Bisher stützten sich die Finanzen auf Spenden, die naturgemäss schwer zu planen sind.

Leider hat Anne-Lisa Nicolodi nach 13 Jahren im Vorstand beschlossen, zurückzutreten. Sie spielte eine wichtige Rolle in einer schwierigen Phase unserer Organisation und trug massgeblich dazu bei, unseren Verein wieder auf Kurs zu bringen – als fortschrittliche Organisation, die sich für



Nick und Anne-Lise Nicolodi

die Interessen von Rentnerinnen und Rentnern einsetzt. Wir wissen aber, dass wir auch in den kommenden Jahren auf ihre Unterstützung und ihr Engagement zählen können. Vielen Dank, Anne-Lisa!

Neu im Vorstand ist Hans-Jürg Tobler, Gemeindepräsident (bis Jahresende) von Burg im Leimental, der umfangreiche Erfahrungen und Kontakte im Baselland mitbringt. Willkommen Tobi!

Wir möchten darauf hinweisen, dass der Tagungsraum unsere Erwartungen nicht erfüllte. Teile der Technik waren defekt, ebenso einige Storen. Es war auch nicht möglich, im Anschluss an die Sitzung einen Umtrunk anzubieten, bei dem sich die Mitglieder hätten austauschen können. Der Vorstand sucht aktiv nach einem besseren Ort für 2027.

Wohnen fürs Wohnen



Siedlung Im Vogelsang, Foto © Barbara Bühler

Zum 100 Jahre Jubiläum des Wohngenossenschaftsverbandes Nordwestschweiz richtete das Schweizer Architekturmuseum eine Ausstellung mit dem Titel «Wohnen fürs Wohnen» ein. Am 9.4. besichtigten 16 interessierte AVIVO Mitglieder die Ausstellung unter kundiger Führung von Daniel Gelzer. Neben den 20 Projekten der letzten 100 Jahre, die vorgestellt wurden, erfuhren die Teilnehmer:innen viel über die Vorteile des gemeinnützigen Wohnbaus: Die Kostenmiete in den Genossenschaften liegt 15 – 20 % tiefer, der Platzbedarf ist etwa 20 % geringer als im sonstigen Schweizer Durchschnitt, Wohngenossenschaften sind Laboratorien für neue Wohnformen: offene oder geschlossene Cluster, Hallenwohnen oder an die Bedürfnisse anpassbare Wohnungsgrössen werden angeboten.

KulturTipp



Claude Monet, «Eisschollen im Dämmerlicht», 1893, Öl auf Leinwand

Museum Langmatt

Römerstrasse 30
5400 Baden
Di-Fr 14-17h, Sa/So 11-17h

Impressionismus

Das Museum befindet sich in einer Fabrikantenvilla der Jahrhundertwende und ist umgeben von einem atmosphärischen Park. Die neu- renovierten Räume beherbergen eine der bedeutendsten Privatsammlungen des französischen Impressionismus.

Kunstmuseum Bern

Hodlerstrasse 8-12
3011 Bern
Di 10-20h, Mi-So 10-17h
14.8.2026-17.1.2027

Franz Gertsch, Blow-up (Part I)

Die Ausstellung konzentriert sich ausschliesslich auf Malerei. Es zeigt das Frühwerk bis zu den Porträts der Siebzigerjahre sowie das Spätwerk den Nullerjahren. Die Ausstellung wird in zwei Kapitel aufgeteilt.

Museum Franz Gertsch

Platanenstrasse 3
3400 Burgdorf
Di-So 10-17h
19.9.2026-28.2.2027

Franz Gertsch, Blow-up (Part II)

Das Museum in Burgdorf fokussiert auf ausgewählte Gemälde aus den Jahren 1970 bis 2022, mit besonderem Fokus auf die Modelle Patti Smith, Luciano Castelli und Irene Strub. Zudem zeigt es Frauenporträts und Naturdarstellungen in Gemälden und Holzschnitten.



Thun-Panorama

Schadaupark
3600 Thun
Offen bis 29.11.2026

Das Thun-Panorama, ehemals Wocher-Panorama, ist ein Rundbild der Stadt Thun. Es wurde 1809-1814 vom Basler Künstler Marquard Wocher gemalt. Das Gemälde in der Grösse 7,5x38 Meter ist das älteste Panorama der Welt. Fasziniert vom Berner Oberland entwirft er ein Rundbild der Kleinstadt Thun und dessen Umgebung, mit Blick bis in die Alpen des Berner Oberlands.



Albert Anker: Beim Stäbchenspiel (1885)

Centre Albert Anker

Müntschmiegasse 7
3232 Ins
Fr-So 11-17h
30.5.-25.10.2026

Welcome home

In den letzten Jahren durfte das Centre Albert Anker zahlreiche Schenkungen entgegennehmen.

Viele dieser Aquarelle, Zeichnungen und Skizzenbücher waren über Jahrzehnte in Privatbesitz und kaum öffentlich zugänglich. Die Ausstellung reiht sich in die Sammelbestände ein und folgt den teils verschlungenen Wegen einzelner Werke zurück nach Ins, an den Ort ihrer Entstehung.

Impressum:

AVIVO Nordwestschweiz, 4000 Basel, Postkonto: IBAN CH30 0900 0000 4002 5701 1, Homepage: www.avivo-basel.ch, E-Mail: info@avivo-basel.ch, Präsidium: Nick Bramley 078 753 70 10, Vizepräsidium: Roberto Mascetti 079 420 71 17, Redaktion: Ruth Waldvogel (rw), Nick Bramley (nb), Vanessa von Bothmer (vb); Gestaltung, Layout und Inserate: Markus Schönholzer, Redaktionsschluss: 20. Mai 2026, Druck: Discountprint Basel