



1|2025

GERONTOLOGIE CH

PRAXIS + FORSCHUNG



Wie können **Kunst und Kultur zur Lebensqualität** im Alter beitragen? ab Seite 4

Mehr Motivation:
Training mit Virtual Reality
Seite 16

Bessere Behandlung:
Depression erkennen
Seite 20



KUNST UND KULTUR

- 4 **Das Kulturverhalten und seine Bedeutung**
- 5 **Kunst als Lebenselixier**
- 6 **Wenn Kunst den Heimalltag verändert**
- 8 **Mehr als nur Schritte: Tanzen für die Gesundheit**
- 10 **Wie ältere Freiwillige das Kulturleben bereichern**

11 NOTIZEN

12 FACHNETZWERK LEBEN UND WOHNEN

DEMENTZ

- 13 **Demenz Meets** sind lokale Allianzen gegen das Schweigen

PRIX GERONTOLOGIE CH

- 16 **Schlaganfall mit Virtual Reality heilen**

BETREUUNG

- 18 **Mahlzeitendienst – unter der Lupe**

GESUNDHEIT

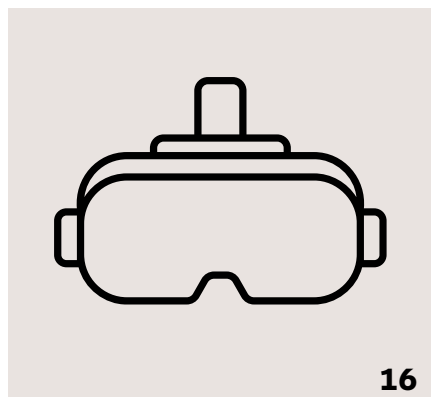
- 20 Wenn **die Depression** nicht auf dem Radar erscheint

WOHNEN

- 22 **Bleiben** oder **umziehen?**

EINSAMKEIT

- 24 **Gemeinsam für einsame Menschen**



IMPRESSUM

Herausgeberin

GERONTOLOGIE CH
Kirchstrasse 24
3097 Liebefeld
www.gerontologie.ch

Redaktionsleitung

Patrick Probst,
komform GmbH
Redaktionskontakt:
probst@komform.ch
031 971 28 69

Redaktion

Camille-Angelo
Aglione, Walliser Alters- und Pflegeheime; Christoph Hürny, Arzt; Barbara Masotti, SUPSI; Riccardo Pardini, BFH; Marion Repetti, HEVS; Delphine Roulet Schwab, HES-SO; Barbla Rüegg, GERONTOLOGIE CH; Alexander Seifert, FHNW; Beat Steiger, seniorweb; Dieter Sulzer, ZHAW; Sara Tomovic, Fachnetzwerk Physiotherapie; Silvan Wittwer, Age-Stiftung

Anzeigen

info@gerontologie.ch

Konzept, Gestaltung und Produktion

komform GmbH, Bern

Foto Cover

Shutterstock

Übersetzungen

Sylvain Bauhofer

GERONTOLOGIE CH

Das Magazin für die Vereinsmitglieder erscheint dreimal pro Jahr in einer Auflage von 1600 Exemplaren. Der Verkaufspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten. Jahresabonnemente und Einzelausgaben können bei der Herausgeberin bestellt werden.

ISSN 2673-4958

3. März 2025

© 2025 komform

Mehr vom Leben durch kulturelle Teilhabe



Möchten Sie Mitglied von GERONTOLOGIE CH werden oder dieses Magazin abonnieren?

Kontaktieren Sie uns bitte über
info@gerontologie.ch

Liebe Mitglieder

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich hoffe, Sie hatten einen guten Start ins neue Jahr. Diese erste Ausgabe 2025 unseres Magazins befasst sich mit einem Thema, über das selten gesprochen wird: dem Beitrag von Kunst und Kultur zur Lebensqualität im Alter. Kulturelle Teilhabe spielt eine wichtige Rolle im Leben älterer Menschen: Sie besuchen Ausstellungen, Aufführungen und Konzerte oder produzieren selber Kunst. Einige Akteurinnen und Akteure setzen sich dafür ein, das öffentliche Bewusstsein für die kulturelle Teilhabe älterer Menschen zu schärfen, wie die Beisheim Stiftung, die im Mai 2025 ein Symposium zu diesem Thema veranstalten wird.

In dieser Ausgabe haben Sie die Gelegenheit, mehr über spannende Studien und Projekte zu erfahren: lokale Allianzen, die den Austausch zwischen Menschen mit Demenzerkrankung, Angehörigen und Fachleuten fördern, den Einsatz von Virtual Reality zur Förderung der Rehabilitation nach einem Sturz, Essenslieferungen, die Erkennung von Depressionen in Pflegeheimen, die Wohnsituation von alleinlebenden Babyboomer-Frauen und mögliche Massnahmen gegen die Einsamkeit älterer Menschen.

Viel Spass beim Lesen!



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin am «Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO)» in Lausanne. Präsidentin GERONTOLOGIE CH.
d.rouletschwab@ecolelasource.ch

Das Kulturverhalten und seine Bedeutung

Kultur stärkt die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen. Jedoch ist sie nicht für alle gleichermassen zugänglich.

Text: **Riccardo Pardini** und **Alexander Seifert**

Kulturelle Teilhabe ist zentral für ein sinnstiftendes und erfülltes Leben im Alter. Ihre positive Wirkung auf das Älterwerden ist durch zahlreiche Studien belegt. Ältere Menschen mit hoher kultureller Teilhabe sind stärker an Bildung und freiwilligem Engagement interessiert und haben mehr soziale Kontakte als Menschen mit geringer kultureller Teilhabe. Wer sich in der nachberuflichen Phase kulturell betätigt, blickt optimistischer in die Zukunft und hat mehr positive Erlebnisse.

Der Zugang zu Kultur ist jedoch nicht für alle gleich. Er ist abhängig von Einkommen und Bildung, von Kompetenzen und (finanziellen) Ressourcen.

Kulturbesuche

28 Prozent der 65-Jährigen und Älteren besuchen mindestens einmal pro Monat eine Kulturveranstaltung. Dies geht aus dem aktuellen Age Report hervor.

Gemäss dem Bundesamt für Statistik (BFS) sind die Unterschiede im Kulturverhalten zwischen den Generationen relativ gering. Ausnahmen: Jüngere besuchen häufiger Musikfestivals, Ältere gehen häufiger ins Theater. Die Befragung des BFS macht deutlich, dass der Besuch von Kulturveranstaltungen für viele ältere Men-



Kultur tut gut. Auch in passiver Form.

Foto: Shutterstock

schen mit Hindernissen verbunden ist, sei es ein schlechter Gesundheitszustand, ein beschwerlicher Anfahrtsweg oder nicht zugängliche Kulturgebäude.

Kulturelle Betätigungen

Wie Kulturbesuche sind auch kulturelle Betätigungen im Alter bereichernd und sinnstiftend, als Beruf oder als Hobby. Kulturelle Hobbys werden gemäss der BFS-Erhebung von älteren Frauen häufiger gepflegt als von gleichaltrigen Männern. So töpfeln oder schreiben Frauen häufiger als Männer. Ältere Männer hingegen haben häufiger technische Hobbys. Einige kulturelle Hobbys werden fast ausschliesslich von Jüngeren ausgeübt, zum Beispiel Filme drehen.

Kulturbesuche und kulturelle Betätigungen bieten die Chance, dass verschiedene Generationen

miteinander in Kontakt kommen, etwa beim Chorsingen. Grundsätzlich sollten Projekte gefördert werden, die es älteren Menschen ermöglichen, so lange wie möglich passiv an Kultur teilzuhaben oder sich aktiv kulturell zu betätigen. ■



Mehr wissen:

BFS. (2020). Kulturverhalten in der Schweiz. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik



Hugentobler, V., & Seifert, A. (Hrsg.). (2024). Wohnen und Nachbarschaft im Alter. Zürich: Seismo.



Riccardo Pardini

Alterssoziologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Alter der Berner Fachhochschule.

✉ riccardo.pardini@bfh.ch



Alexander Seifert

Soziologe, Dr. phil., wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW und Vorstandsmitglied von GERONTOLOGIE CH.

✉ alexander.seifert@fhnw.ch

Kunst als Lebenselixier

Sie verfolgen ihre Leidenschaft seit vielen Jahrzehnten und noch im hohen Alter. Drei Künstler-Kurzporträts.

Text: **Beat Steiger** und **Barbara Masotti**



Hausarzt-Künstler Felix Bogenmann

Felix Bogenmann (77), der im Gymnasium malte, musizierte und mit Keramik modellierte, verglich seine 45-jährige Hausarztstätigkeit mit einer künstlerischen Tätigkeit, wenn er sich von seiner Intuition zu unkonventionellen Entscheidungen im Dienste der PatientInnen hinreissen liess. Neben seiner beruflichen Tätigkeit spielte er Melodica, Mundharmonika und Harp in einer Bluesband.

Seit einigen Jahren komponiert er elektronische Musik, immer noch unter Einsatz seiner Mundharmonika. Zurzeit hält er sich häufig in Paris auf, wo er mit Flüchtlingen aus Nordafrika in einer Auffangstation für Asylsuchende musiziert und tanzt, und er begleitet Blinde durch die Stadt. Mehrmals pro Woche tanzt er eine Stunde lang in Tanzlokalen, klassisch, jazzig oder südamerikanisch. Seine dreisprachige Website inspiriert mit Gedanken, Bildern und Musik. ■



Mehr wissen:

Die Arbeiten von Felix Bogenmann sind auf seiner Webseite dokumentiert.

Stararchitekt Mario Botta

Als Gründer der Architekturakademie von Mendrisio, aber auch als Professor, Autor, Planer und Designer ist der Architekt Mario Botta noch immer an grossen Projekten beteiligt, wie der Restaurierung des Theaters der Mailänder Scala und dem Universitätscampus von Shenyang (China). Seit 60 Jahren überraschen Bottas Werke immer wieder und vertiefen den Dialog zwischen Schönheit und Heiligkeit, Raum und Natur. Die «steinerne Blume» auf dem Monte Generoso, eine 2017 eingeweihte touristische Einrichtung, verkörpert die Prinzipien, die Botta am Herzen liegen: die Bedeutung des Ortes, das Licht, die Symmetrie und die Verwendung natürlicher Materialien. In einem Interview mit 24 heures erklärt er: «Ich übe einen Beruf aus, der es mir erlaubt, gut zu altern, solange ich mir ein kritisches Bewusstsein bewahre.» Im vergangenen Jahr feierte der weltberühmte Architekt seinen 80. Geburtstag. ■

Trommelkünstler Pierre Favre

Pierre Favre, geboren 1937 in Le Locle, spielt Schlagzeug seit seinem 15. Lebensjahr. Mit 17 wurde er Profimusiker. Er spielte überall auf der Welt mit international bekannten Künstlern. Nun ist es etwas ruhiger geworden, aber er steht täglich um drei Uhr morgens auf, nimmt einen Kaffee und ein Stück Brot. Dann geht er in den Keller, um zu üben. «Die ersten Töne sind wie schwere Regentropfen. Dann werden es mehr und es entwickelt sich etwas.»

Gesundheitlich geht es ihm sehr gut. «Meine Lebenskraft kommt wohl aus der Freude... und die Freude ist einfach da oder sie kommt aus dem Göttlichen, das in jedem Menschen ist. Und jetzt möchte ich mindestens 94 werden, denn ich möchte nicht gehen, bevor meine jüngste Tochter 20 ist.» ■



Mehr wissen:

Das ganze Interview mit Pierre Favre finden Sie im Seniorweb.ch

Wenn Kunst den Heimalltag verändert

Kunst in Alters- und Pflegeheimen ist mehr als nur ein Hobby: Sie wirkt therapeutisch und integrativ. Durch Ausstellungen, Musik oder bildnerisches Gestalten lädt sie zum Dialog ein, verbindet Menschen und erweckt die Geschichten der Bewohnenden zu neuem Leben.

Text: Camille-Angelo Aglione



Das Plakat der Ausstellung «Immigrir au fil des âges» (Einwandern im Laufe der Zeit).

Foto: zvg

Ein Herbsttag fast wie jeder andere im kleinen Alters- und Pflegeheim «Les Fleurs de Vigne» im Herzen des Walliser Dorfes Leytron. Im Innern drängt sich eine Menschenmenge um mobile Ausstellungsmöbel, in denen Fotos, Gegenstände und andere Zeugnisse zur Geschichte der Walliser Immigration gesammelt sind. Die von der Vereinigung der Walliser Museen getragene Wanderausstellung wird im Laufe des Jahres 2025 in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen des Kantons zu sehen sein.

Auch das Alters- und Pflegeheim «Riond-Vert» in Vouvry VS wird mit einer interessanten Ausstellung belebt. Die vom Kanton Wallis in Zusammenarbeit mit dem Observatoire romand du droit d'asile et des étrangers initiierte Fotosammlung «Vieillir en Suisse en tant qu'étranger·ère» (Älter werden in der Schweiz als AusländerIn) beleuchtet die Lebenswirklichkeit und besonderen Herausforderungen von älteren Menschen mit Migrationshintergrund. Die Fotoporträts mit biografischen Er-

zählungen stellen die Menschen in den Mittelpunkt, feiern die Vielfalt ihrer Lebenswege und würdigen ihren Beitrag für die Gesellschaft.

Therapeutische Kunst

Das Projekt «The Power of Music» von der Stiftung Solina (BE) wurde 2022 mit dem Innovationspreis für Alters- und Pflegeheime des Kantons Bern ausgezeichnet. Jede Woche besuchen professionelle MusikerInnen die Bewohnenden, um gemeinsam mit ihnen Musik zu komponieren und zu interpretieren. Die aus diesen Workshops hervorgehenden Produktionen zeigen, wie Musik positive Emotionen stimulieren, Isolation reduzieren und das Lebensumfeld gestalten kann.

Auch der bildnerische und kreative Ausdruck bietet einzigartige Möglichkeiten zur Förderung der Interaktion und des Selbstwertgefühls. In seinem Buch «Kunstvermittlung in der Sozialarbeit» untersucht Francis Loser, wie kreative Workshops die Lebensräume in Alters- und Pflegeheimen neu definieren. In Genf beispielsweise



arbeiteten Bewohnende gemeinsam an Wandmalereien, die von ihren Erinnerungen und Wünschen inspiriert sind – ein Prozess, der sowohl ihren persönlichen Ausdruck als auch die soziale Interaktion mit Mitarbeitenden und Besuchenden förderte. So hat die Stiftung Anouck seit 2008 über 250 künstlerische und therapeutische Freskenprojekte realisieren lassen, darunter mehrere Exemplare in Alters- und Pflegeheimen in der Westschweiz.

Alters- und Pflegeheime als Orte des kulturellen Lebens

In Porrentruy organisiert das Foyer Les Planchettes in seinen Räumlichkeiten viermal im Jahr eine Ausstellung. Diese Veranstaltungen ermöglichen es auch Bewohnenden, die in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind, eine Ausstellung zu besuchen.

Vernissagen sind Momente des Austauschs mit der Bevölkerung und für manche Besuchende ein Grund, zum ersten Mal eine Alters- einrichtung zu besuchen. Umgekehrt kann die Kunst den

Ausschnitt aus der Ausstellung «Älter werden in der Schweiz als AusländerIn» im Alters- und Pflegeheim Riond-Vert (Vouvry).

Foto: zvg

Alltag in den Alters- und Pflegeheimen dokumentieren. Dies zeigt das schöne Buch «Zimmer mit Aussicht», das der Fotograf Christophe Florian und der Schriftsteller Thomas Sandoz gemeinsam herausgegeben haben. Ein künstlerischer und soziologischer Einblick in den Heimaltag, gesehen durch die Fenster der Zimmer von Alters- und Pflegeheim-Bewohnenden, die sie zwischen 2019 und 2022 im Kanton Neuenburg angetroffen haben.

Die Alters- und Pflegeheime sind nicht nur Orte der Pflege und Betreuung, sondern entfalten ihr Potenzial, indem sie auch zu Orten des Austauschs, der Kreativität und des kulturellen Lebens werden. Durch verschiedene künstlerische Initiativen öffnen sie sich der Außenwelt, knüpfen Verbindungen zu

den Anwohnenden und bereichern den Alltag der Bewohnenden. Diese Projekte, seien sie mobil oder in den Institutionen verankert, erinnern daran, dass die Kunst die Macht hat, Vorstellungen zu verändern, die Gemüter zu beruhigen und Brücken zwischen den Generationen zu bauen. Indem sie ihre Rolle neu definieren, positionieren sich die Alters- und Pflegeheime als wichtige kulturelle Akteure im Herzen unserer Gesellschaft. ■

Mehr wissen:

Loser, F. (2019). La médiation artistique en travail social: Enjeux et pratiques en atelier d'expression et de création. Genf: Éditions ies.

Florian, C., & Sandoz, T. (2024). Chambres avec vue: Immersion dans les homes neuchâtelois. Neuchâtel, Schweiz: Alphil.



Camille-Angelo Aglione

Direktor der Walliser Vereinigung der Alters- und Pflegeheime (AVALEMS).
✉ camille-angelo.aglione@avalems.ch



Foto: zvg

Mehr als nur Schritte: Tanzen für die Gesundheit

Tanzen gilt als eine ganzheitliche Bewegungsaktivität, die Koordination, Kondition und Kognition gleichermassen anspricht. Bei älteren Menschen sind die gesundheitlichen Vorteile des Tanzens gut dokumentiert, darunter positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die kognitiven Fähigkeiten und das Gleichgewicht.

Text: Andrea Schärli

Körperliche Aktivität wird sowohl als präventive Massnahme anerkannt, um körperlich, geistig und kognitiv fit zu bleiben, als auch als Mittel, um die Gesundheit und die alltägliche Funktionsfähigkeit zu unterstützen oder zu verbessern. Letzteres gilt insbesondere für Menschen, die mit verschiedenen Herausforderungen wie kognitiven, neurologischen, psychischen oder

körperlichen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Fast die Hälfte der europäischen Bevölkerung gilt als inaktiv. Die andere Hälfte, die als körperlich aktiv gilt, übt eine Vielzahl von Aktivitäten aus, darunter Tanzen.

Tanz spricht mehrere Gesundheitsaspekte an: körperliche Fitness, kognitive Fähigkeiten, individuelles und soziales Wohlbefinden sowie soziale Interaktion.

Die Kombination von Fähigkeiten, die für ein gesundes Leben wichtig sind, macht Tanzen zu einem besonderen Bewegungsangebot für ältere Menschen. Studien haben gezeigt, dass Tanzen eine der am besten geeigneten Aktivitäten zur Prävention von Demenz ist. Durch die gleichzeitige Beanspruchung körperlicher und kognitiver Ressourcen kann dem kognitiven Abbau im Alter entgegengewirkt

werden. Tanzen ist also mehr als nur eine Aneinanderreihung von Schritten, dank der Kombination von Koordination, Kognition und Kondition. Je nach Tanzstil und Zielsetzung der Tanzstunde können diese Faktoren mehr oder weniger im Vordergrund stehen. Ausserdem können die kreativen und künstlerischen Aspekte im Tanz zu zusätzlichem Gesundheitsgewinn führen, etwa die Abstimmung mit Musik und anderen Tanzenden oder die Umsetzung choreografischer Ideen.

«Studien haben gezeigt, dass Tanzen eine der am besten geeigneten Aktivitäten zur Prävention von Demenz ist.»

«Seniorstars» – ein kreatives Tanzprojekt

Das Projekt «Seniorstars» in Bern setzt genau dies um. Seit 2018 können ältere Menschen aus der Region Bern an einem ganzheitlichen und evidenzbasierten Tanz- und Bewegungsprogramm teilnehmen. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit zwischen der Dance & Creative Wellness Foundation, dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Bern und den Bühnen Bern. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen durch Tanz zu fördern.

Die Inhalte und Methoden orientieren sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und garantieren so Lernerfolg, körperlich gesundes Training und

Neuroplastizität durch kreative und kognitive Herausforderungen. Das Projekt basiert auf der choreographischen Arbeit der Tanzkompanie der Bühnen Bern. Neben thematischen Parallelen zu den aktuell geprobtten Choreografien der Kompanie entstehen auch soziale Kontakte zu den TänzerInnen im Rahmen von Workshops und Vorstellungsbesuchen. Das Training findet einmal wöchentlich während 11 bis 13 Wochen pro Projekt statt. Die meisten Unterrichtenden sind AbsolventInnen des MAS in Dance Science in Bern. Sie arbeiten evidenzbasiert und verfügen über grosse Tanzerfahrung.

Ausbildung und Forschung in einem Neben dem wöchentlichen Training können die Teilnehmenden auch an einem wissenschaftlichen Projekt des Instituts für Sportwissenschaften teilnehmen.

In mehreren kleineren Forschungsstudien wurden verschiedene Aspekte wie Wohlbefinden, Kognition, Gleichgewicht und Ausdauer untersucht, um die Auswirkungen des Tanzens auf ältere Menschen besser zu verstehen. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Teilnehmende des Tanzprojekts sich durch eine zusätzliche kognitive Aufgabe beim Stehen und Gehen weniger beeinflussen lassen als Teilnehmende der Kontrollgruppe, was wiederum zu einer Verringerung des Sturzrisikos beiträgt. Darüber hinaus berichteten Teilnehmende in Interviews, dass sie nach dem Tanzen mehr Energie haben und sich im Alltag selbstbewusster bewegen.

Bei «Seniorstars» werden die Vorteile des Tanzens voll ausgeschöpft. Die Teilnehmenden

werden dabei unterstützt, ihr Wohlbefinden zu steigern. Genau dies geschieht aber auch in vielen anderen Tanzprojekten – in der Schweiz und weltweit – für gesunde (ältere) Menschen, aber auch für Menschen mit Krankheiten wie zum Beispiel Parkinson. Wem Tanzen als Bewegungsaktivität gefällt, der oder die kann sich einem bestehenden Projekt anschliessen, Koordination, Kognition und Kondition ganzheitlich trainieren und sich dabei wohl fühlen. ■



Mehr wissen:

Studie der Universität Bern: Erforschung eines kreativen Tanzprogramms für ältere Erwachsene: Programmübersicht und Forschungsergebnisse.



MAS Dance Science: In dieser Weiterbildung werden Fragestellungen aus dem Alltag von Tanzschaffenden aus einer sportwissenschaftlichen Sicht beleuchtet.



Andrea Schärli

Dr., Leiterin des MAS in Dance Science und Dozentin Tanz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern. Sie ist Co-Gründerin des Projekts «Seniorstars» in Bern und beforscht unter anderem Tanz als «Pille» für die Gesundheit.

✉ andrea.schaerli@ispsw.unibe.ch

Wie ältere Freiwillige das Kulturleben bereichern

Das freiwillige Engagement von SeniorInnen ist nicht nur für das Funktionieren des Sozialwesens wesentlich, sondern spielt auch eine wichtige Rolle im Kultursektor. Das zeigt eine aktuelle Studie.

Text: **Marion Repetti** und **Farinaz Fassa**

Die zwischen 2020 und 2023 durchgeführte und von der Leenaards-Stiftung finanzierte Vivra-Studie über die Freiwilligenarbeit von SeniorInnen in der Westschweiz hat das Engagement von pensionierten Freiwilligen im Kultursektor hervorgehoben.

Beispiele des Engagements

Auf der Grundlage von qualitativen Interviews, Gruppengesprächen und der Analyse der privaten Terminkalender vermittelt die Studie ein besseres Verständnis dafür, auf wie vielfältige Weise sich ältere Freiwillige im kulturellen Leben engagieren. Beispiele:

- Organisation von Entdeckungspaziergängen in einer grossen Westschweizer Stadt für TouristInnen und Einheimische
- Organisation von Vortragsreihen für verschiedene Zielgruppen
- Leitung von Chören
- Organisation von Konzerten
- Lesungen für Einzelpersonen oder Gruppen, die keinen direkten Zugang zu Büchern haben
- Verwaltung von Kulturräumen

Vorteile des Engagements

Die Vorteile des Engagements von pensionierten Freiwilligen sind

zahlreich, für sie selber genauso wie für den Kulturbetrieb:

- Kulturelle Beiträge zum lokalen Kulturleben erfordern besondere Fähigkeiten. Indem die SeniorInnen sie leisten, erhalten sie ihre Fähigkeiten oder entwickeln sie sogar. In der Vivra-Studie wurde deutlich, dass die kulturell Engagierten häufig Kompetenzen anwenden, die sie im Laufe ihres beruflichen oder familiären Lebens oder durch andere freiwillige Engagements entwickelt haben.
- Die kulturell Engagierten tragen wesentlich dazu bei, den Kultursektor am Leben zu erhalten und ihn einem breiten Publikum zugänglich zu machen.
- Kulturelles Engagement fördert das Wohlbefinden im Alter. Die Begegnung mit anderen Menschen, die Offenheit für neue Aktivitäten und die Möglichkeit, Neues zu lernen, können wichtige Ressourcen für SeniorInnen sein.
- Kulturelles Engagement im Alter kann ein Weg sein, um nach einer manchmal schwierigen Berufskarriere wieder einen Sinn zu finden. Ein Teilnehmer der Vivra-Studie, der als Freiwilliger in einem Kulturverein tätig ist, beschrieb sein Engagement

beispielsweise als den Moment, in dem er endlich zu sich selbst fand – weit weg von «einer Welt, in der man Kostenvoranschläge machen musste und in der alles technisch war».

Menschen im Ruhestand spielen als Konsumierende oder engagierte Freiwillige eine wichtige Rolle im Schweizer Kultursektor. Umgekehrt auch der Kultursektor im Leben der SeniorInnen. ■



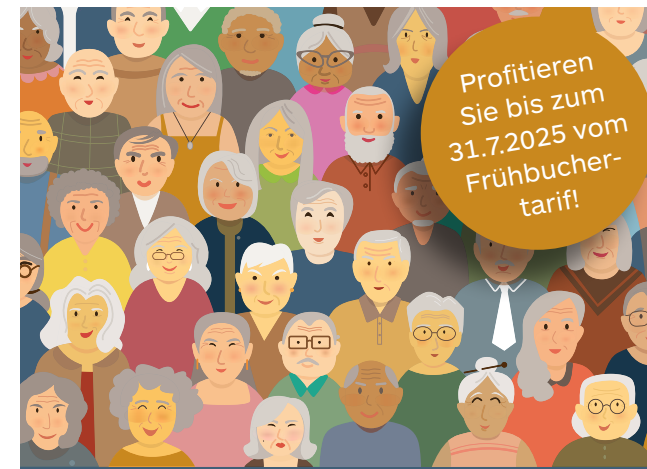
Marion Repetti

Soziologin und Professorin an der Haute Ecole et Ecole Supérieure de Travail Social der HES-SO Valais-Wallis. Ihr thematischer Fokus liegt auf den Bereichen Sozialpolitik, Alter und Prekarität.
✉ marion.repetti@hevs.ch



Farinaz Fassa

Honorarprofessorin an der Fakultät für PSS der UNIL. Sie interessiert sich für Freiwilligenarbeit und Gratisarbeit, nachdem sie sich mit (vor allem geschlechtsspezifischen) Ungleichheiten in Bildung und Ausbildung beschäftigt hat.
✉ farinaz.fassarecrosio@unil.ch



6. Nationale Fachtagung GERONTOLOGIE CH

Lebenswirklichkeiten des Alters

Vielfalt, Ungleichheiten und Gemeinsamkeiten

Was geschieht mit unseren individuellen Lebensentwürfen und Lebensumständen im Alter? Eines ist sicher: Die Vielfalt bleibt. Wie können Fachpersonen dieser Vielfalt im Alltag gerecht werden?

SpezialistInnen aus Wissenschaft und Praxis präsentieren Ihnen spannende Ansätze und zeigen auf, wie wenig die vielschichtige Realität den gängigen Altersbildern entspricht. Tauchen Sie ein in unterschiedliche Lebenswirklichkeiten – von Digital Divide bis zu LGBTQ+, von Altersarmut bis zu Gestaltungsmöglichkeiten am Lebensende, von Migration bis zu Lifelong Learning.

Donnerstag, 4. 9. 2025
Hotel National, Bern

Weitere Informationen und Registration unter www.gerontologie.ch/fachtagung

Veranstalter



GERONTOLOGIE CH

Das Netzwerk für Lebensqualität im Alter
Le réseau pour la qualité de vie des personnes âgées
La rete per la qualità della vita in età avanzata

www.gerontologie.ch

«Ältere Menschen koordiniert betreuen – für mehr Selbstbestimmung und Lebensqualität»

Zu diesem Thema erschien im Dezember 2024 erstmals ein gemeinsames Magazin von ARTISET mit CURAVIVA, der Paul Schiller Stiftung, Pro Senectute Schweiz, Alzheimer Schweiz, GERONTOLOGIE CH, dem Entlassungsdienst Schweiz, dem Schweizerischen Roten Kreuz, senesuisse und Spitex Schweiz. ■



Mehr wissen:

Link zum Magazin

Tabu Gewalt

Laut einem 2020 erschienenen Bericht des Bundesrats sind in der Schweiz bis zu 500 000 ältere Menschen von Gewalt betroffen.

Gewalt wird oft tabuisiert, hat aber erhebliche Auswirkungen auf die Integrität, die Lebensqualität und die Sicherheit von SeniorInnen. Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Recht spielen eine wichtige Rolle bei der Erkennung und Umsetzung von Interventionen, um Gewaltsituationen zu verhindern oder zu beenden.

Um den Fachleuten das Rüstzeug für diese Problematik zu geben, bieten das Institut und die Hochschule für Gesundheit La Source (HES-SO) und die Abteilung für Gewaltmedizin (UMV) des CHUV das Nachdiplom-Weiterbildungsmodul «Maltraitance envers les personnes âgées: aspects et soins médico-légaux» (7 Tage, auf französisch) an. Dieses interdisziplinäre Modul ermöglicht es, Schlüsselkompetenzen und professionelle Einstellungen gegenüber Situationen von Gewalt gegen ältere Menschen zu entwickeln und ein systematisches Vorgehen bei der Analyse zu erlernen (Risikofaktoren, Indizien, Gefährlichkeit, zu treffende Massnahmen). ■



Mehr wissen:

Zeitplan, Online-Anmeldung, Preise und Studienordnung unter www.ecolelasource.ch.



«UNSERE FACHNETZWERKE STELLEN SICH VOR»

Fachnetzwerk Leben und Wohnen

Das Fachnetzwerk Leben und Wohnen setzt sich dafür ein, dass Bauherren altersgerecht planen und bauen. Angesprochen sind auch die Gemeinden, die sich aufgrund der demografischen Alterung ebenfalls mit diesem Thema auseinandersetzen müssen.



Haben Sie Fragen oder sind Sie an einer Mitarbeit im Fachnetzwerk Leben und Wohnen interessiert? Dann melden Sie sich bei David Fässler.

Im Alter wird die Wohnung immer mehr zum zentralen Lebensmittelpunkt. Dabei ist nicht nur die Beschaffenheit der eigenen Wohnung wichtig, sondern auch das Wohnumfeld und das Leben in der Siedlung. Bauliche Aspekte und soziale Gestaltungsmöglichkeiten beeinflussen ein erfolgreiches Altern in den eigenen vier Wänden.

Besichtigungen und Erfahrungsaustausch

Best-Practice-Beispiele zeigen, wohin die Reise gehen kann. So organisiert das Netzwerk Besichtigungen von gut umgesetzten Bauprojekten für das Wohnen im Alter. Dabei interessiert besonders, was in den Gebäuden passiert: Wie sehen die Betreuungskonzepte aus? Wie funktioniert das soziale Netzwerk? Was leisten gesundheitsbezogene Dienstleistun-

gen für ein langes Leben zu Hause? Der Erfahrungsaustausch zwischen den AkteurInnen der Immobilienwirtschaft und den Fachleuten aus der Gerontologie ist für das Netzwerk zentral. Die Verknüpfung der beiden Bereiche bietet die Möglichkeit, voneinander zu lernen. Regelmässig finden Online-Meetings zu aktuellen Themen statt.

Wissenstransfer und Vernetzung

Neben dem Wissenstransfer ist auch die Vernetzung wichtig. Das Fachnetzwerk ist eine Austauschplattform für Fachpersonen aus der Gerontologie und der Immobilienwirtschaft. Die Teilnahme steht grundsätzlich allen Mitgliedern von GERONTOLOGIE CH offen. Die Mitglieder des Fachnetzwerks bringen sich ein, indem sie beispielsweise Besichtigungen organisieren oder ein

Fachreferat halten. Darüber hinaus will sich das Netzwerk auch in die politische Diskussion einbringen. So haben Vertreterinnen und Vertreter kürzlich an der nationalen Vernehmlassung zum Betreuten Wohnen für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen teilgenommen. ■



Mehr wissen:

gerontologie.ch/netzwerk/leben-und-wohnen



David Fässler

Leiter des Fachnetzwerks Leben und Wohnen und Inhaber der Fred GmbH.
✉ david.faessler@fredpartner.ch

Demenz Meets sind lokale Allianzen gegen das Schweigen

An einem Demenz Meet tauschen sich Menschen mit Demenz, Angehörige und ExpertInnen auf Augenhöhe aus. Die «leichten Stunden zu einem schweren Thema» bieten Raum für Begegnung, Inspiration und Vernetzung. Das in Zürich entstandene Format entwickelt sich zu einer internationalen Bewegung.

Text: Martin Mühlegg

Rainer Heydenreich erzählt, wie ihn ehemals beste Freunde zu meiden begannen, nachdem sie von seiner Alzheimer-Diagnose erfahren hatten. Der pensionierte Banker kann dem auch Positives abgewinnen: «Nun weiss ich genau, wer meine wahren Freunde sind!». Manfred Heigl berichtet vom Eingliederungsprogramm seines Arbeitgebers, das eigentlich ein Ausgliederungsprogramm gewesen sei: «Ich habe so viele Jahre dort gearbeitet. In dieser grossen Firma hätte es viele Aufgaben gegeben, die ich trotz meiner Demenz hätte übernehmen können.»

Corina Pfister erzählt, dass sie mit ihren Defiziten und Schmerzen besser umgehen könne, seitdem sie sich selber nicht mehr unter Druck setze. Geholfen habe ihr auch ein Kalender mit Piktogrammen, den sie besser verstehe als einen mit Buchstaben und Zahlen. Volkmar Schwabe hat aus seiner Demenz ein Projekt gemacht: Der pensionierte Wissenschafts-Jour-



nalist informierte sich akribisch über die Ursachen, Symptome und Folgen seiner Krankheit. Daraus entwickelte er ein Programm aus Ernährung, Beschäftigung, Sport und Begegnung, das ihm Lebensfreude und Teilhabe zurückgebracht hat.

Ein Demenz Meet ist auch ein Sommerfest: Teilnehmende des Meets in Wien im Garten des Kardinal König Hauses.

Foto: zvg

Türöffner für ein besseres Leben
Normalerweise werden solche Erlebnisse, Gefühle und Weisheiten zum Tabuthema Demenz im kleinen Kreis – vielleicht auch in einer Angehörigengruppe – ausgetauscht. Doch Rainer, Manfred, Corina, Volkmar und immer mehr ihrer SchicksalsgenossInnen gehen damit auf die Bühne. Sie teilen ihre Erkenntnisse mit den Besuchern von Demenz Meets. Damit inspirieren sie viele Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Zum Beispiel Rolf Könemann, der seinen demenzkranken Ehemann Beni Steinauer betreut: «Das Demenz Meet war für uns ein Türöffner für ein besseres Leben».

Die Begegnung mit Demenz bedeutet für viele Menschen eine Reise ins Unbekannte, geprägt von Unsicherheit und oft auch von Isolation. Denn nach wie vor ist die Krankheit stigmatisiert: In den Augen eines Grossteils der Bevölkerung ist ein Mensch mit Demenz fremdbestimmt, inkontinent und pflegebedürftig – vielleicht sogar aggressiv und gefährlich. Diese Vorurteile machen vergessen, dass Menschen mit Demenzdiagnose sehr gute Chancen haben auf gute und lebenswerte Jahre. Damit dies gelingt, braucht es Wissen, empathische Mitmenschen, einen geeigneten Lebensraum und praktische Hilfsmittel.

Träume, Geschichten, Wünsche und Inseln
Um das gesellschaftliche Bewusstsein für die Krankheit zu stärken, haben sich die Demenz Meets als inspirierendes und erfolgreiches Veranstaltungsformat etabliert. Entstanden ist es 2017 in Zürich, als der Angehörige Daniel Wag-

ner die Mitglieder einer von ihm gegründeten Facebook-Gruppe zu einem Sommerfest versammelte. In Formaten wie «I have a dream» oder «Die gute Demenz-Geschichte» teilen die Besucher der Meets ihre Erlebnisse, Erkenntnisse und Wünsche.

In München, Basel, Wien, Zürich, Linz, Luzern, Köln und St. Gallen kamen über 1500 Menschen zusammen, um Erfahrungen auszutauschen.

Mittlerweile hat der Berner Verein demenzworld Wagners Idee weiterentwickelt. Ein Social Franchising sorgt seit 2020 dafür, dass die Demenz Meets in weiteren Städten stattfinden können. demenzworld blickt auf ein bemerkenswertes 2024 zurück: In München, Basel, Wien, Zürich, Linz, Luzern, Köln und St. Gallen kamen über 1500 Menschen zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, Wissen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Lieben, leben, lächeln!
Alle Veranstaltungen waren ausverkauft. Das zeigt, wie gross der Bedarf an Plattformen ist, die den Austausch über Demenz fördern und die Isolation durchbrechen. Diese erfreuliche Entwicklung soll 2025 weitergehen: Bereits haben weitere Städte und Organisationen Interesse bekundet, ein Demenz Meet durchzuführen. Dies ent-

KI Sophie gibt Antworten und begleitet

Mit dem ChatBot Sophie setzt demenzworld neue Massstäbe in der Begleitung von Angehörigen und Menschen mit Demenz. Sophie ist die erste generative Künstliche Intelligenz im deutschsprachigen Raum, die spezifisch für Angehörige entwickelt wurde und auf Basis von kuratierten Quellen individuelle Fragen beantwortet. Ihren Namen hat die KI aus dem Altgriechischen: Sophie steht für Weisheit, Wissen und Erinnerung. Die KI ist zentraler Bestandteil der Plattformen von demenzworld. Wer eine Frage oder ein Problem hat, tippt seine Nachricht in das Chatfenster – und bekommt schnell, verlässlich und anonym eine Antwort. Wie in einem normalen Gespräch kann man Folgefragen stellen und erhält weitere Impulse. Somit bietet Sophie passende, auf das individuelle Problem zugeschnittene Informationen aus fachlich geprüften Quellen. «Sophie ist ein gelungenes Beispiel, wie digitale Lösungen pflegenden Angehörigen helfen können», findet Patrick Hofer von der Angehörigenorganisation Swiss Carers. ■

spricht auch dem Wunsch einer der stärksten Stimmen in der deutschsprachigen Demenz-Szene. «Ich wünsche mir, dass sich die Demenz Meets wie ein Flächenbrand ausbreiten – damit möglichst viele Menschen mit Demenz ein erfülltes und glückliches Leben haben können», sagt die Demenz-Aktivistin Lilo Klotz, die selbst an Demenz

erkrankt ist und für die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und Alzheimer Europe arbeitet. Am Demenz Meet in Köln war sie selbst auf der Bühne und warb für ihr Lebensmotto «lieben, leben, lächeln». ■



Martin Mühlegg

ist Journalist und Kulturvermittler. Er hat seit 2004 diverse Demenz-Projekte in den Bereichen Medien, Bildung und Kultur initiiert, geleitet und/oder daran mitgewirkt. Er ist Vorstandsmitglied und Redaktionsleiter bei demenzworld und unterstützt seine demenzkranke Mutter. [✉ mmu@demenzworld.com](mailto:mmu@demenzworld.com)



Eine zentrale Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und Angehörige

Die Plattform demenzworld.com unterstützt Menschen mit Demenz und Angehörige. Sie ist die Anlaufstelle für gebündelte Information und Vernetzung, indem sie Angehörige, Betroffene und Fachpersonen zusammenbringt. Online und an Veranstaltungen können sie Wissen und Erfahrungen teilen und sich so zu Lösungen inspirieren. demenzworld vereint nebst den Demenz Meets (siehe Haupttext) und dem Chatbot Sophie (siehe andere Infobox) weitere Bausteine

- für einen guten Umgang mit der Erkrankung:
- Im demenzjournal gibt es kostenlose E-Learnings und demenznavis sowie News aus Politik, Forschung und Gesellschaft.
 - Das online-Lexikon demenzwiki erklärt schnell, einfach und multimedial die 150 wichtigsten Demenzbegriffe.
 - Das demenzforum auf Facebook schafft einen Raum für vertrauensvollen, moderierten online-Austausch. ■

Anzeige

Geht's unseren Pflegenden gut, geht's auch den Gepflegten gut.

WIN-WIN-SITUATION IN DER SPITEX-PFLEGE

Bei der privaten Spitex steht das Pflegepersonal an erster Stelle – ganz einfach, damit die Patientinnen und Patienten beim Pflegepersonal an erster Stelle stehen.

Rund 65'000 Personen zählen auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Die ASPS vertritt 417 Spitex-Organisationen mit 18'500 Mitarbeitenden, welche mit einem Marktanteil von mehr als 30 Prozent wesentlich zur Versorgungssicherheit in der Schweiz beitragen.

ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS

Gratisnummer 0800 500 500
www.spitexprivee.swiss

Schlaganfall mit Virtual Reality heilen

Dank Virtual Reality wird die Rehabilitation nach einem Schlaganfall effizienter und wirkungsvoller, auch weil die PatientInnen eine höhere Trainingsmotivation haben.

Text: Debora Lehmann und Anja Lüdi

Im Rahmen unserer Bachelorarbeit haben wir uns mit dem Thema Schlaganfallrehabilitation in der Physiotherapie beschäftigt. Unser besonderes Interesse galt dabei den modernen Technologien, die in diesem Bereich immer häufiger zum Einsatz kommen. Ein zentrales Thema unserer Untersuchung war der Einsatz von Virtual Reality, die in den letzten Jahren als vielversprechende Methode zur Unterstützung der Schlaganfallrehabilitation an Bedeutung gewonnen hat.

Die Schlaganfallrehabilitation ist ein besonders relevantes Thema, da in der Schweiz jährlich rund 16'000 Menschen einen Schlaganfall erleiden. Besonders betroffen sind ältere Menschen, da das Alter einen der grössten Risikofaktoren für einen Hirnschlag darstellt. Damit ist das Thema auch für die Gerontologie von grosser Bedeutung.

Geschädigte Nervenzellen

Ein Schlaganfall wird durch eine schlechte Durchblutung des Gehirns verursacht, wodurch Nervenzellen im Gehirn geschädigt werden. In der Folge kann es zu

verschiedenen Einschränkungen kommen, unter anderem zu Geh- und Gleichgewichtsstörungen, die bei vielen Betroffenen zu einer erheblichen Einschränkung der Selbstständigkeit führen.

Nach einem Schlaganfall folgt in der Regel ein stationärer Krankenhausaufenthalt mit anschließender Rehabilitation in spezialisierten Einrichtungen. Ziel der physiotherapeutischen Massnahmen ist es, die PatientInnen dabei zu unterstützen, mit den entstandenen Einschränkungen umzugehen und möglichst viel Selbstständigkeit zurückzugewinnen.

Gerade in den ersten Monaten nach einem Schlaganfall ist das Gehirn sehr plastisch, d.h. es besteht in dieser Phase ein grosses Potential, Funktionen wie z.B. das Gehen wieder zu erlangen. Um dieses Potenzial optimal zu nutzen, sind intensive Therapien und gezieltes Feedback notwendig. Hier bieten aktuelle Virtual-Reality-Technologien in der Rehabilitation einen klaren Vorteil gegenüber herkömmlichen Methoden.

Virtual-Reality-Systeme ermöglichen es, die PatientInnen durch visuelles, auditives und taktiles

Feedback direkt in die Bewegungsabläufe einzubinden, wodurch das Training realistischer und motivierender wird. Zudem können die Übungen in verschiedene Alltagsszenarien eingebettet werden, was den Transfer der erlernten Fähigkeiten in die reale Welt erleichtert. Je nach Gerät können verschiedene Reize gesetzt und abwechslungsreiche Szenarien simuliert werden, um die PatientInnen sowohl mental als auch körperlich zu fordern. Für die Rehabilitation eignen sich verschiedene Virtual-Reality-Systeme. Diese reichen von Bodenplatten mit integrierten Bildschirmen und Laufbändern mit Projektoren bis hin zu ganzen Räumen, in denen die PatientInnen mit VR-Brillen interaktive Übungen durchführen.

Getestete Systeme

Wir hatten die Gelegenheit, einige dieser Systeme in der Praxis kennenzulernen und in der Rehabilitation zu testen. Ein besonders interessantes Gerät ist der C-Mill, der aus einem Laufband mit integriertem Bildschirm und Bodenprojektion besteht. Das Gerät kann die PatientInnen mit einem



Sicherheitsgurt stabilisieren und bietet eine Vielzahl von Übungen zur Förderung von Gleichgewicht und Gehfähigkeit. Der Vorteil dieses Systems liegt vor allem in der spielerischen Komponente, die das Training für die PatientInnen attraktiver macht. Viele PatientInnen berichten, dass die VR-Übungen eine willkommene Abwechslung darstellen und somit die Bereitschaft und Motivation zum Training steigern. Diese gesteigerte Motivation führt nicht nur zu einer höheren Trainingsintensität, sondern wirkt sich auch positiv auf die Rehabilitationsergebnisse aus. Insgesamt zeigt sich, dass Virtual Reality in der Schlaganfallrehabilitation ein wertvolles Werkzeug darstellt, das die Therapie nicht nur effizienter, sondern für die PatientInnen auch angenehmer und motivierender gestaltet. Insbesondere für ältere Menschen, die oft

Schwierigkeiten mit der Motivation und Ausdauer für konventionelles Training haben, stellt Virtual Reality eine vielversprechende Ergänzung zu traditionellen Ansätzen in der Rehabilitation dar. ■



Debora Lehmann

Diplomierte Physiotherapeutin FH
✉ debora.lehmann@bluewin.ch



Anja Lüdi

Diplomierte Physiotherapeutin FH
✉ anja17.luedi@gmail.com

Dank Virtual-Reality-Systemen können die Trainingsübungen in Alltagsszenarien eingebettet werden, was den Transfer der erlernten Fähigkeiten in die reale Welt erleichtert.

Foto: iStock

Eingabefrist
30. April 2025



Die Ausschreibung 2025 ist da!

Mit dem Prix GERONTOLOGIE CH werden jährlich drei herausragende wissenschaftliche Abschlussarbeiten zum Thema Alter ausgezeichnet. Die Ausschreibung ist interdisziplinär und richtet sich an AbsolventInnen aller Fachrichtungen mit Bezug zum Thema Alter: Soziales, Gesundheit, Medizin, Therapie, Design, Informatik, Wirtschaft, Technik, Ernährung, Psychologie, Gemeinwesenarbeit, Architektur, Recht etc. ■



Jetzt anmelden:

gerontologie.ch/prix-gerontologie-ch



Für über 600 Personen im Tessin unentbehrlich: Der Mahlzeitendienst.

Foto: iStock

Mahlzeitendienst – unter der Lupe

Was bringt der Mahlzeitendienst den Kundinnen und Kunden? Eine aktuelle SUPSI-Studie gibt Antworten.

Text: Stefano Cavalli, Laurie Corna, David Maciariello, Gladys Delai Venturelli und Roberta Torriani

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Ticino e Moesano ist seit den 1970er Jahren aktiv und liefert täglich warmes Essen an über 3000 Personen im ganzen Gebiet. Im Jahr 2023 wurde die Fachhochschule der italienischen Schweiz (SUPSI) beauftragt, eine Studie durchzuführen, um ein Profil der KundInnen zu erstellen, die Nutzung des Dienstes zu analysieren und seine Auswirkungen auf

die häusliche Pflege zu bewerten. Zu diesem Zweck führte die SUPSI eine Fragebogenerhebung bei 806 Nutzenden und 557 Angehörigen durch, ausserdem halbdirektive Interviews mit rund 50 Nutzenden. Das Durchschnittsalter der Befragten liegt bei 82 Jahren, zwei Drittel sind Frauen; fast 60% der Befragten erhalten täglich oder fast täglich Mahlzeiten, 85% nehmen auch andere formelle Dienstleistungen in Anspruch, darunter häusliche Pflege und Haushaltshilfe.

Eine schwierige Zeit überstehen

Der Mahlzeitendienst bietet wertvolle Unterstützung in Krisenzeiten. Er wird häufig nach einem kritischen Ereignis wie einem Krankenhausaufenthalt oder dem Verlust des Ehepartners oder der Ehepartnerin in Anspruch ge-

nommen – aber auch in kollektiven Notsituationen wie während der Covid-19-Pandemie. Manchmal klingt die Krise ab und die Häufigkeit der Inanspruchnahme kann allmählich reduziert oder sogar eingestellt werden. In anderen Fällen hingegen werden die Gesundheitsprobleme chronisch, die Fähigkeit, einzukaufen oder zu kochen, ist dauerhaft beeinträchtigt, und der Mahlzeitendienst wird nahezu unentbehrlich.

Länger zu Hause bleiben können

Fast drei von vier Nutzenden und ein noch höherer Anteil ihrer Angehörigen sind der Meinung, dass der Mahlzeitendienst eine entscheidende Rolle dabei spielt, wenn es darum geht, einen Umzug in ein Alters- und Pflegeheim hinauszuzögern oder zu vermeiden. Die AutorInnen der Studie fragten die Teilnehmenden, wie sie sich organisieren würden, wenn es diesen Dienst nicht mehr gäbe.

Jede vierte Person gab an, dass sie nicht wüsste, wie sie mit der Situation umgehen sollte, und jede sechste Person gab an, dass sie sich überlegen müsste, ihr Zuhause zu verlassen. Das bedeutet, dass im Kanton Tessin mehr als 600 Personen diesen Dienst für unentbehrlich halten. Nicht alle von ihnen müssten ins Alters- oder Pflegeheim ziehen, aber die Familien sind bereits stark belastet, und alternative Lösungen für die Lieferung von Mahlzeiten garantieren nicht immer ausgewogene Menüs zu erschwinglichen Preisen.

Nicht zu unterschätzen ist auch die wertvolle Rolle des Dienstes von Pro Senectute Ticino e Moesano als «soziale Antenne». Der Kontakt trägt dazu bei, die

Isolation zu verringern. Es sind die schwächsten Menschen, die am meisten unter dem Fehlen dieses Dienstes leiden würden: Menschen mit niedrigem Bildungsniveau, Menschen, die Schwierigkeiten haben, über die Runden zu kommen, Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder Menschen, die beim Einkaufen oder bei der Zubereitung von Mahlzeiten auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

Zurechtkommen trotz Gebrechlichkeit

In den Antworten der Nutzenden und ihrer Angehörigen tauchen die Begriffe «Komfort» und «Annehmlichkeit» häufig auf. Letzterer ist der Hauptgrund für die Nutzung des Dienstes. Der Dienst bietet Entlastung, weil die Gebrechlichkeit Handlungen wie Einkaufen oder Kochen schwierig oder sogar gefährlich macht. Weil die Kräfte nachlassen und man schneller müde wird. Und weil die Lust am Kochen und Essen manchmal verloren geht, vor allem dann, wenn man allein ist, was das Risiko einer Mangelernährung erhöht. Der Mahlzeitendienst erleichtert den Alltag älterer Menschen in zweierlei Hinsicht: körperlich, indem er das ersetzt, was der Körper nicht mehr leisten kann; geistig, indem er Sorgen lindert und Ruhe bringt.

Nichts tun zu müssen, aber auch nicht darüber nachdenken zu müssen: Auf den ersten Blick könnte man den Verzicht aufs Kochen als Marotte und die Annehmlichkeit als verzichtbaren Luxus abtun. Die VerfasserInnen der Studie sind jedoch davon überzeugt, dass diese Dienstleistung einem tiefen und grundlegenden

Bedürfnis entspricht: dem Bedürfnis, dem Prozess der Gebrechlichkeit entgegenzuwirken, der das vierte Lebensalter kennzeichnet.

Neben der Sicherstellung einer ausreichenden, ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung spart die Inanspruchnahme von Mahlzeitendiensten Zeit und Energie, die für andere, zunehmend anspruchsvoller gewordene Aufgaben im Haushalt oder für lohnendere Aktivitäten verwendet werden kann. Mahlzeitendienste tragen somit dazu bei, die Lebensqualität zu erhalten, die Identität zu bewahren und die schlimmsten Folgen von Gebrechlichkeit hinauszuzögern oder gar zu vermeiden. ■



Mehr wissen:

Cavalli, S., Corna, L., Maciariello, D., Delai Venturelli, G., & Torriani, R. (2024). Studio sul servizio Pasti a Domicilio di Pro Senectute. Manno: Centro competenze anziani SUPSI.



Stefano Cavalli

Doktor der Soziologie, ist ordentlicher Professor an der Fachhochschule der italienischen Schweiz (SUPSI), wo er das Kompetenzzentrum Alter leitet. Co-AutorInnen: Kompetenzzentrum Alter, SUPSI.

✉ stefano.cavalli@supsi.ch

Wenn die Depression nicht auf dem Radar erscheint

Wie können Depressionen in Alters- und Pflegeheimen besser erkannt und somit behandelt werden?

Text: Luca Derosas und Jordan Ayer



Hinter gespielter Freude, einem gezwungenen Lächeln oder höflichem Schweigen der älteren Bewohnenden von Alters- und Pflegeheimen verbirgt sich manchmal eine Depression. Jordan Ayer und Luca Derosas, zwei junge diplomierte Pflegefachpersonen des «Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)», haben im Rahmen ihrer Bachelorarbeit die Rolle des Pflegepersonals bei der Erkennung von Depressionssymptomen bei älteren Menschen in Alters- und Pflegeheimen erforscht.

Die Depression ist die häufigste psychische Störung bei älteren Menschen. Dennoch wird sie immer noch unterdiagnostiziert, unterbehandelt und ist schwer zu erkennen. Depressionen führen zu Funktionseinbussen, vermindern die Lebensqualität, erhöhen die

Das Pflegepersonal spielt eine wichtige Rolle bei der Erkennung und Behandlung von Depressionen in Alters- und Pflegeheimen.

Foto: Shutterstock

Pflegebedürftigkeit und die Sterblichkeit. Sie können Angehörige belasten und sie in Mitleidenschaft ziehen.

Der Einzug in ein Alters- oder Pflegeheim stellt eine grosse Veränderung im Leben eines Menschen dar. Dieser Übergang wird häufig von anderen depressionsfördernden Faktoren wie Trauer begleitet. Er kann die Ressourcen und Bewältigungsstrategien der Betroffenen schwächen und damit ihre Vulnerabilität erhöhen.

60 bis 70 Prozent der Depressionen bei älteren Menschen bleiben unerkannt

Atypische Formen im Alter

Depressionen treten bei 8 bis 16 Prozent der über 65-Jährigen und bei 12 bis 15 Prozent der über 85-Jährigen auf. Noch höher sind die Anteile in Alters- und Pflegeheimen mit einer Prävalenz von 35 bis 40 Prozent. Allerdings bleiben 60 bis 70 Prozent der Depressionen bei älteren Menschen unerkannt. Obwohl die Symptomatik der Depression in den diagnostischen Klassifikationssystemen (DSM5 und ICD-11) gut charakterisiert und definiert ist, zeigt sie sich bei älteren Menschen oft nur in leichter oder sogar maskierter Form. Atypische Ausprägungen erschweren die Diagnose einer Depression.

Zudem kann eine Depression durch andere somatische oder psychiatrische Erkrankungen maskiert werden. Persönliche Überzeugungen und Wahrnehmungen sowie

kulturelle und generationsbedingte Unterschiede beeinflussen den Umgang mit Depressionen. So kann es als würdevoll empfunden werden, trotz des Leidens «die Zähne zusammenzubeissen». Auch gängige Vorstellungen über das Alter haben einen Einfluss darauf, was als Depression wahrgenommen wird und was nicht. So kann die Assoziation einer traurigen Stimmung als etwas Normales bei einem älteren Menschen dazu führen, dass eine Depression nicht erkannt wird.

Die Erkennung verbessern

Die in der Bachelorarbeit dokumentierte Literaturübersicht zeigt drei Faktoren auf, die das Erkennen von Depressionen durch das Pflegepersonal begünstigen:

1. Die Schulung von Pflegenden im Umgang mit Depressionen verbessert ihre Fähigkeit, Risikosituationen zu erkennen.
2. Die systematische Erfassung von Depressionen in einer Risikogruppe (insbesondere in Alters- und Pflegeheimen) verbessert deren Versorgung.
3. Die systematische Erfassung mit geeigneten Instrumenten (z.B. GDS Geriatric Depression Scale) verbessert die Erkennung von Depressionen bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen.

In der Praxis sind die Instrumente, die zu einer besseren Erkennung beitragen, vorhanden, es fehlt aber oft an der Steuerung und Koordination dieser Instrumente.

Das Umfeld einbeziehen

Aufgrund seiner Kompetenzen und seines Fachwissens im Bereich

der Krankheitsprävention und der Gesunderhaltung spielt das Pflegepersonal eine wichtige Rolle bei der Erkennung und Behandlung von Depressionen in Alters- und Pflegeheimen.

Die klinische Beurteilung ist wichtig für die Überwachung des Gesundheitszustands der Bewohnenden. Sie muss dazu führen, frühe oder etablierte Symptome einer Depression in ihren verschiedenen Ausprägungen zu erkennen.

Um dieses Potenzial auszus schöpfen, darf sich das Pflegepersonal nicht auf die drei in der linken Spalte genannten Faktoren beschränken. Die klinische Beurteilung sollte sowohl das Wissen der Pflegenden einbeziehen als auch das eines größeren Teams: der Person selbst, ihrer Angehörigen und ihres interprofessionellen Umfelds. Es ist wichtig, die betroffene ältere Person gut zu kennen, um zu wissen, was bei ihr normal und was pathologisch ist. Dieser kooperative Ansatz ist unerlässlich, um mögliche Anzeichen einer Depression zu erkennen und darauf zu reagieren. ■



Luca Derosas und Jordan Ayer

sind diplomierte Pflegefachpersonen des «Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)».

✉ lderosas29@gmail.com

✉ ayerjordan@hotmail.com

Bleiben oder umziehen?

Die Wohnsituation alleinlebender Frauen der Babyboomer-Generation ist häufig prekär. Sie dürfte sich in den kommenden Jahren weiter verschärfen.

Text: **Gabrielle Wanzenried**

1. Ausgangslage der Studie

In der Schweiz leben gemäss Bundesamt für Statistik BFS rund 2,2 Millionen Babyboomer (Personen mit Jahrgang 1946 bis 1964), was knapp 21% der Bevölkerung entspricht. Darunter sind knapp 290'000 alleinlebende Frauen. Eine aktuelle Studie im Auftrag des Bundesamtes für Wohnungswesen (BWO) befasst sich mit der Wohn- und Lebenssituation der alleinlebenden weiblichen Babyboomer. Die Studie basiert auf Umfragedaten und Interviews mit Altersverantwortlichen in Gemeinden der Deutschschweiz und der Romandie sowie mit alleinlebenden Frauen der Babyboomer-Generation. Sie beleuchtet deren Lebensrealität in vier Bereichen:

- Wohnen
- Finanzen
- Gesundheit
- Soziale Beziehungen

2. Ergebnisse der Umfrage

Frauen leben häufiger allein als

Männer derselben Altersgruppe. Diese alleinlebenden Frauen der Babyboomer-Generation haben im Vergleich zu Männern und nicht alleinlebenden Frauen derselben Altersgruppe häufiger ein unzureichendes Einkommen, hohe Wohnkosten und Probleme mit dem Wohnumfeld, was häufiger zu Umzugsabsichten führt. Andererseits verfügen sie seltener über Wohneigentum als die Vergleichsgruppen.

Weitere Benachteiligungen: Alleinlebende ältere Frauen sind häufiger in der Rolle der Pflegeperson oder selbst in einem schlechten Gesundheitszustand als andere Bevölkerungsgruppen derselben Altersgruppe. Ausserdem haben sie ein erhöhtes Risiko, sozial isoliert zu sein. Trotzdem – und das ist bemerkenswert – drücken die alleinlebenden Babyboomer-Frauen in allen vier Lebensbereichen eine überdurchschnittliche Zufriedenheit aus, was möglicherweise auf ihre bescheidenen Ansprüche

zurückzuführen ist. Andererseits führen die Vulnerabilitäten zu erheblichen Ängsten. Etwa die Hälfte der alleinlebenden Frauen der Babyboomer-Generation befürchtet, im Alter nicht über eine angemessene Wohnung und ausreichende finanzielle Mittel zu verfügen. 40 Prozent haben Angst vor sozialer Isolation.

Die vier untersuchten Bereiche stehen in Wechselwirkung zueinander: Gelingt es, in einem Bereich die Angst zu reduzieren bzw. die Zufriedenheit zu erhöhen, hat dies positive Auswirkungen auf die anderen Lebensbereiche.

Viele Frauen scheuen sich aus Angst vor Mieterhöhungen, notwendige Wohnungsanpassungen zu beantragen.

3. Ergebnisse der Interviews

In den Gruppengesprächen schilderten alleinlebende Frauen der Babyboomer-Generation ihre Wohnsituation und diskutierten die Ursachen ihrer Schwierigkeiten. Es wurde deutlich, dass ein vorausschauender Wohnungswechsel, die Pflege sozialer Bindungen und eine aktive Einsamkeitsprävention entscheidend sind.

Viele Frauen scheuen sich aus Angst vor Mieterhöhungen, notwendige Wohnungsanpassungen zu beantragen. Die angespannte Lage auf dem Wohnungsmarkt zwingt sie, zwischen einer nicht altersgerechten Wohnung und einer geeigneteren, aber oft teureren



Alternative zu wählen. Auf besonderes Interesse stossen bezahlbare Wohnmodelle wie Mehrgenerationenwohnen, Wohngenossenschaften und ein naturnahes Wohnumfeld. Auch Concierge-Dienste wurden als hilfreich für soziale Kontakte und Nachbarschaftsbeziehungen hervorgehoben. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Frauen vor dem Dilemma stehen, zu bleiben oder umzuziehen. Diese Entscheidung erfordert umfassende emotionale, finanzielle und logistische Anpassungen und kann sehr belastend sein.

4. Fazit der Studie

Die Studie empfiehlt Gemeindebehörden verschiedene Massnahmen, um die Wohnsituation der Zielgruppe zu verbessern. Wichtige Ansätze sind der Erhalt und Ausbau des kommunalen Wohnungsbestandes, die Förderung von öffentlich-privaten Partnerschaften sowie die finanzielle Unterstützung von Wohnbaugenossenschaften.

Ältere Frauen leben häufiger allein als Männer derselben Altersgruppe.

Foto: KI

Darüber hinaus ist es notwendig, die spezifischen Bedürfnisse dieser Bevölkerungsgruppe explizit in die Wohnungspolitik einzubeziehen. Konkrete Massnahmen sind kommunale Beratungsstellen, Hilfen für einkommensschwache Haushalte, Wohnungstauschsysteme und zentrale Datenbanken zum Wohnungsbestand.

Im Immobiliensektor werden Gemeinschaftsräume, innovative Wohnformen und eine transparente Immobilienverwaltung empfohlen. Ausserdem sollen Genossenschaftswohnungen verstärkt an alleinlebende Frauen der Babyboomer-Generation vergeben und die

Kostenmiete ausgeweitet werden. Die Betroffenen werden ermutigt, Umzüge vorausschauend zu planen, neue Wohnformen zu erkunden und soziale Netzwerke aktiv zu pflegen. Ehrenamtliches Engagement und gute Nachbarschaft tragen ebenfalls wesentlich zur Lebensqualität bei.

Zusammengefasst: Alleinlebende Frauen dieser Altersgruppe weisen in allen vier Dimensionen deutliche Vulnerabilitäten auf. Da sie in Zukunft noch zahlreicher werden dürften, sind spezifische Massnahmen sowohl der öffentlichen Hand als auch der Wohnungsanbieter erforderlich. Ebenso sollten die alleinlebenden Frauen der Babyboomer-Generation ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen, um ihre Situation zu verbessern. ■



Mehr wissen:

Bedin, M. G., Beringhs, A., Droz Mendelzweig, M., Huggenberger, Y., Wagner, J., Wanzenried, G. Alleinlebende Babyboomer-Frauen im Wohndilemma: Wohnsituationen, Pläne, Wahlen und Bedürfnisse. Im Auftrag des Bundesamtes für Wohnungswesen, Bern, November 2024.



Gabrielle Wanzenried

Prof. Dr., Ordentliche Fachhochschulprofessorin an der Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud, Hochschule Westschweiz HES-SO.

✉ gabrielle.wanzenried@heig-vd.ch

Gemeinsam für einsame Menschen

Der neu gegründete Verein *connect!* setzt sich mit einem Aktionsplan und einem Netzwerk für weniger Einsamkeit im Alter ein.

Text: **Thomas Pfluger**

Frau Fusco sagt es nicht direkt. Dass sie sich einsam fühlt, merkt Ariane Walter trotzdem schnell. Denn in der Physiotherapiestunde erzählt die 90-jährige Patientin, dass ihr Mann vor einem Jahr gestorben ist und sie wegen ihrer Gehbehinderung zu Hause festsitzt. Die Physiotherapeutin möchte helfen, weiss aber nicht wie.

Gute Angebote – zu wenig Koordination und Fachwissen
Frau Fusco und Ariane Walter sind fiktiv. Doch das skizzierte Erlebnis illustriert, wie es vielen Fachleuten geht. Gemäss Umfragen fühlen sich 5 bis 9 Prozent der älteren Menschen in der Schweiz, die zu



Es bedarf gesellschaftlicher Anstrengungen, um die Stigmatisierung von Einsamkeit zu beenden.

Foto: Shutterstock

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein belastendes Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen als qualitativ oder quantitativ unzureichend empfunden werden. Anhaltende Einsamkeit ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen sowie mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden. ■

Hause leben, ziemlich oder sehr oft einsam. Häufig handelt es sich dabei um Hochbetagte. Und dies, obwohl es zahlreiche Angebote zur Beziehungspflege gibt.

Woran liegt das? Einsamkeit wird tabuisiert. Das erschwert die offene Kommunikation auf allen Seiten. Es fehlen Angebote, die den Bedürfnissen einsamer älterer Menschen entsprechen und die psychischen, medizinischen und sozialen Hürden, mit denen sie konfrontiert sind, berücksichtigen. Viele Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen wissen noch zu wenig über Einsamkeit und den Umgang damit.

Einsamkeit ist nicht nur ein persönliches Problem

Einsamkeit muss auf verschiedenen Ebenen angegangen werden: Auf der individuellen Ebene geht es darum, Einsamkeit zu erkennen, in einem personenzentrierten Ansatz die Bedürfnisse zu ermitteln und den Unterstützungsbedarf zu klären. Es gibt evidenzbasierte Angebote, die bei Einsamkeit helfen, z.B. soziale Kompetenztrainings, kognitive Ansätze und Angebote zur sozialen Vernetzung.

Auf lokaler Ebene sind Lücken in den Angeboten zur sozialen Teilhabe zu schliessen und bestehende Angebote so zu optimieren, dass auch vulnerable und sozial benachteiligte Gruppen davon profitieren können. Dazu gehören Entlastungsangebote z.B. für pflegende Angehörige und Freiwilligendienste. Wichtig sind auch infrastrukturelle Faktoren, die Einsamkeit mindern können: Stadtplanung, Quartierangebote etc. Es bedarf gesellschaftlicher Anstrengungen, um die Stigmatisierung von Ein-

Engagement für weniger Einsamkeit

Das vom Verein *connect!* ins Leben gerufene Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» richtet sich interdisziplinär an Organisationen und Institutionen, die sich mit dem Thema Einsamkeit beschäftigen. Vernetzung, Wissensaustausch und Kooperationen sollen gefördert werden. Das Programm will Grundlagenwissen, Produkte und Dienstleistungen zum Thema Einsamkeit verfügbar machen. Die Arbeit von *connect!* wird durch die finanzielle Unterstützung der Age-Stiftung, der Elly Schnorf-Schmid Stiftung, der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung, der Ernst Göhner Stiftung und der Beisheim Stiftung ermöglicht. ■

samkeit zu beenden, sozioökonomische Ungleichheiten abzubauen und die Finanzierung sozialer Dienste zu sichern.

Das Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam»

Der Verein *connect!* setzt sich dafür ein, dass sich weniger Menschen in der Schweiz einsam fühlen. In einem breit abgestützten Prozess mit Fachpersonen, Institutionen und Organisationen hat *connect!* einen Aktionsplan erarbeitet. Der Verein will die bestehenden Angebote besser koordinieren und das Fachwissen zum Thema Einsamkeit stärken. Unter anderem geht es darum

- Einsamkeit besser zu erkennen,
- Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zu befähigen, besser mit Einsamkeit umzugehen und dabei

- interprofessionell zusammenzuarbeiten,
- den Zugang zu bestehenden Angeboten zu erleichtern,
- Dienstleistungen zur Unterstützung einsamer Menschen zu entwickeln.

Rolle der Gerontologie

Um seine Ziele zu erreichen, unterhält *connect!* ein schweizweites Netzwerk von Institutionen und Organisationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Die Mitwirkung von Fachpersonen der Gerontologie in diesem Netzwerk ist für die Arbeit des Vereins von zentraler Bedeutung. ■



Mehr wissen:

Sie können den Newsletter des Vereins abonnieren. Wenn Sie an Studien zum Thema oder an der Mitarbeit in den Fachgruppen des Programms interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle: www.ch-connect.ch.



Fakten zum Thema Einsamkeit auf einen Blick.



Thomas Pfluger

Programmleiter von «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» bei PHS Public Health Services.

✉ pfluger@public-health-services.ch

Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft

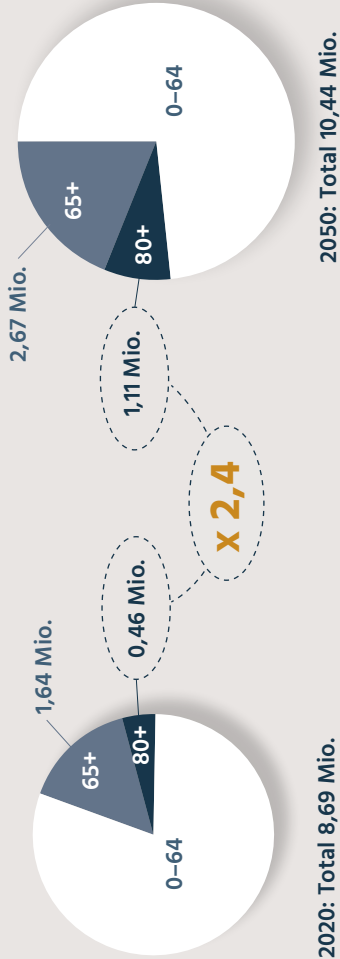
Vieillesse et vieillissement dans la société d'aujourd'hui

Die Publikationsreihe «Panorama Gesellschaft Schweiz» wird vom Bundesamt für Statistik, den Universitäten Neuenburg und Freiburg sowie der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften herausgegeben und steht in der Tradition des Sozialberichts, der seit 2000 alle vier Jahre zu wechselnden Themen erscheint. Die Infografiken stammen aus der aktuellen Ausgabe aus dem Jahr 2024.

La série «Panorama de la société suisse» est publiée par l'Office fédéral de la statistique, en collaboration avec les universités de Neuchâtel et de Fribourg et l'Académie suisse des sciences humaines et sociales. Elle s'inscrit dans la tradition du Rapport social, une collection publiée tous les quatre ans depuis l'an 2000 et qui aborde à chaque édition un nouveau thème. Les infographies proviennent de l'édition actuelle de 2024.

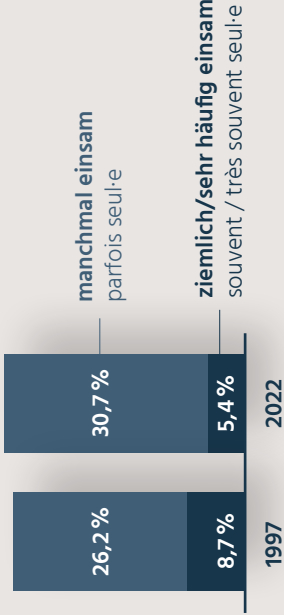
Hochaltrige in der Schweiz und ihr prognostiziertes Wachstum bis 2050

Personnes très âgées en Suisse et croissance prévue d'ici 2050



Einsamkeitsgefühle von

Zuhause lebenden Menschen 75+
Sentiment de solitude des personnes de 75 ans et plus vivant à domicile



Merkmale des Aufenthalts in Alters- und Pflegeheimen, 2021

Caractéristiques des séjours en EMS, 2021



Anteil Frauen
Part de femmes

75 %



Ø Eintrittsalter (Jahre)
Ø Âge à l'entrée

84,9



Ø Pflegeminuten pro Tag
Ø Minutes de soins par jour

124,7



Ø Aufenthaltsdauer (Jahre)
Ø Durée de séjour (en années)

2,8

Institutionalisierte Freiwilligenarbeit von Personen ab 65 Jahren nach Organisationstyp

Travail bénévole institutionnalisé réalisé par des personnes âgées de 65 ans ou plus, selon le type d'organisation

	Beteiligung Participation	Frauenanteil Proportion de femmes	Ø zeitlicher Aufwand pro Woche Ø Temps consacré par semaine
Soziale, karitative Organisation Organisation sociale, caritative	14,3 %	58 %	4,0 h
Kirchliche Organisation Organisme religieux	12,3 %	63 %	2,3 h
Kultureller Verein Association culturelle	12,0 %	49 %	2,9 h
Sportclub, -verein Club, association sportive	9,6 %	25 %	2,2 h
Spiel-, Hobby-, Freizeitverein Club de jeu, de hobby, de loisirs	8,8 %	41 %	2,7 h
Gemeinde-, Orts-, Quartierverein Association communale, locale, de quartier	6,4 %	43 %	2,1 h
Umwelt-, Tierschutzorganisation Organisation de protection de l'environnement, des animaux	4,4 %	51 %	2,4 h
Politische Partei Parti politique	3,6 %	21 %	1,3 h
Interessenverband Groupe d'intérêts	3,5 %	32 %	2,7 h
Selbsthilfegruppe Groupe d'entraide	2,8 %	60 %	2,5 h
Politisches oder öffentliches Gremium/Amt Instance/fonction politique ou publique	2,7 %	32 %	4,1 h
Öffentlicher Dienst Service public	1,7 %	50 %	2,5 h
Menschenrechtsorganisation Organisation de défense des droits humains	1,6 %	47 %	3,4 h