

Age —

zwischen drin

Wie verletzte
Menschen altern

März 2026

— Dossier

Das Wichtigste in Kürze

Älterwerden mit lebensbestimmenden Einschränkungen

Verletzliche Menschen sind mit zunehmendem Alter auf besondere Unterstützung angewiesen – eine Thematik, die in Politik und Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen wird. Für viele Betroffene fehlen passende Angebote zwischen weitgehender Selbstständigkeit und umfassender Betreuung. Diese Lücke macht das vorliegende Age-Dossier sichtbar: Es beleuchtet unterschiedliche Lebenswelten verletzlicher Menschen und reflektiert deren Erfahrungen und Gedanken mit Fachpersonen und Verantwortlichen. Gemeinsam denken diese über flexible Übergangslösungen für ein «Dazwischen» nach.

Für verletzliche Menschen bedeutet Älterwerden nicht nur, umsorgt und versorgt zu sein. Vielmehr steht oft der Wunsch nach Selbstbestimmung, sozialer Teilhabe und sinnhafter Tätigkeit im Zentrum. Doch das bestehende, stark fragmentierte Unterstützungssystem geht vor allem auf Defizite ein. Für ein sinnstiftendes Dazwischen sind indes das gemeinsame, vernetzte Handeln aller Beteiligten und das Denken über den Tellerrand hinaus die Grundlagen.

Das vorliegende Heft umfasst drei Lebensgeschichten von Betroffenen, ein Fachgespräch, Grundlagen zum Thema sowie eine Synthese aus Sicht der Age-Stiftung. Darüber hinaus vermittelt unsere Website (www.age-stiftung.ch/age-dossier2026) mediale Einblicke in das Leben verletzlicher älterer Menschen und ihrer Angehörigen. Damit richtet sich die Age-Stiftung vor allem an die Politik und die interessierte Öffentlichkeit. Zugleich lädt sie Fachorganisationen, Forschung und Stiftungen zum Mitwirken ein.

Impressum

Age-Stiftung
Kirchgasse 42
8001 Zürich
+41 44 455 70 60
info@age-stiftung.ch
www.age-stiftung.ch

Konzept und Redaktion
— Ursula Eichenberger (GUTES-TUN.JETZT),
Fleur Jaccard (Age-Stiftung),
Silvan Kahn (Age-Stiftung),
Sarah Neukomm (INFRAS AG)

Multimediale Beiträge Website
— Nicole Krättli (Multimedia-Journalistin)

Lektorat
— Regula Walser (Lektorat – Buchprojekte)

Korrektur
— Inés Flück (sprach-art)

Fotografie
— Frederic Meyer (Kontrast)

Visuelles Konzept und Gestaltung
— TBS Marken Partner AG

Druck
— Druckerei Albisrieden AG

© Age-Stiftung, März 2026

Age-Dossier

Die Publikationsreihe «Age-Dossier» adressiert gesellschaftlich relevante Themen, vermittelt Erfahrungswissen und stellt Praxisbeispiele vor. Das Age-Dossier erscheint einmal jährlich.

— Weitere Informationen und bisherige Ausgaben auf www.age-stiftung.ch/public-affairs

Age-Stiftung

Die Age-Stiftung greift als unabhängige Förderung gesellschaftsrelevante Fragen auf, die mit den Herausforderungen des Älterwerdens zusammenhängen. Sie setzt sich für zukunftsfähige Lösungen ein, damit ältere Menschen bis ans Lebensende selbstbestimmt leben können und gesellschaftlich eingebunden sind. Ein besonderes Augenmerk legt sie auf Menschen in vulnerablen Lebenslagen und fragilen Phasen.

— Weitere Informationen auf www.age-stiftung.ch

4 Editorial

— **Grundlagen**

5 Verletzlichkeit hat viele Gesichter

— **Betroffene**

9 Ursula Schlupe

14 Fritz Müllestein

21 Hansueli Leuenberger

— **Kontext**

26 Wer unterstützt verletzte Menschen?

— **Fachgespräch**

29 Auf der grünen Wiese denken

— **Synthese**

36 Verletzlichkeit geht uns alle etwas an





Liebe Leserin, lieber Leser

Wie werden Menschen mit lebensbestimmenden Einschränkungen älter? Für vulnerable Personen sind Sparmassnahmen im Sozialbereich, Vereinzelung und der allgemeine Druck besonders spürbar. Erhalten sie Unterstützung, sind sie Teil der Gesellschaft? Im vorliegenden Age-Dossier widmen wir uns den Lebenswelten verletzlicher älterer Menschen und reflektieren ihre Biografien mit Fachpersonen, die das Wirken von Institutionen kennen.

Damit bilden wir die drei Wirkungsfelder der Age-Stiftung ab: Betroffene – Fachleute und Angebote – die Öffentlichkeit. Wir generieren Wissen und teilen Erfahrungen. Wir machen darauf aufmerksam, was fehlt, was stärkt und wo sich Möglichkeiten zur Mitgestaltung auftun.

Lassen Sie sich durch unser Heft führen mit einem Grundlagentext, der den Boden für die nachfolgenden Lebensblicke legt. Sie werden erfahren, warum Ursula Schluep seit Kurzem abends jeweils Traurigkeit überkommt, wie zentral es für Fritz Müllestein ist, auch über das Pensionsalter hinaus zu arbeiten, und welchen Einsatz Marianne Brennwald und Hansueli Leuenberger beide leisten, um mit der Diagnose Demenz selbstbestimmt leben zu können. Auf unserer Website berichten Betroffene und Angehörige in Texten, Bildern und Videosequenzen, wie sie gemeinsam den Alltag meistern. In einem vertiefenden Gespräch spiegeln Fachpersonen ihre persönlichen wie beruflichen Eindrücke zu den Porträts. Und eine Synthese fasst die Erkenntnisse zusammen.

Durch das Heft begleitet Sie unsere Vision: Näher zusammenrücken, die Zukunft gestalten – gemeinsam mit vulnerablen Menschen. Wir müssen Neues wagen, Schritte auf die grüne Wiese setzen. Vielen Dank für Ihr Interesse und für Ihr Engagement – wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Verletzlichkeit hat viele Gesichter

Eine Beeinträchtigung seit Geburt oder eine schwere Krankheit bei der Pensionierung: Verletzlichkeit kann früher oder später alle treffen. Betroffene Menschen entwickeln oft spezifische Ressourcen und Handlungsstrategien, auf die sie auch beim Älterwerden zurückgreifen können.

 Sarah Neukomm

Krankheiten, finanzielle Schwierigkeiten, Armut, Suchtverhalten, Gewalterfahrungen, ungesicherter Aufenthaltsstatus – besondere Belastungen prägen das Leben vieler Menschen sehr. Sie machen vulnerabel, insbesondere wenn sie mehrere Bereiche betreffen. Die Möglichkeiten, den Alltag eigenständig zu bewältigen, werden stark eingeschränkt. Die Selbstbestimmung leidet und die soziale Teilhabe wird erschwert.

Lebensbegleitende Erfahrung ...

Verletzlichkeit kann bereits früh im Leben bestimmend sein und das Leben von Menschen über lange Jahre beeinflussen, gerade wenn sie auf ein Geburtsgebrechen oder auf Kindheitserfahrungen zurückgeht. Verletzlichkeit zieht auch oft weitere Benachteiligungen nach sich, indem etwa Bildungs- oder Erwerbszugänge fehlen, die soziale Integration erschwert ist oder gesellschaftliche Diskriminierungen wirken. Je stärker eine Person betroffen ist und je länger Belastungen in ihrem Leben andauern, desto weniger Möglichkeiten hat sie, auf schwierige Lebensumstände zu reagieren. Sie ist im Verlauf ihres Lebens vermehrt auf Unterstützung von Angehörigen oder Institutionen angewiesen. Häufig kommen auch rechtliche Abhängigkeiten zum Tragen, etwa von einem Beistand oder

von einem finanziellen Leistungssystem. Weitere Faktoren wie das Leben in einer Institution, ökonomische Engpässe oder bestehende Vorurteile drängen Betroffene oftmals an den Rand der Gesellschaft. Die Handlungsmöglichkeiten betroffener Menschen werden dadurch noch zusätzlich eingeschränkt.

... oder ein jäher Einschnitt

Vulnerabilität ist aber weder an benachteiligte Personengruppen gebunden noch muss sie seit der Kindheit bestehen. Ereignisse, die ganze Lebensentwürfe umwälzen und nachhaltige psychische Erschütterungen auslösen, können allen Menschen jederzeit zustossen: ein gravierender Unfall, eine schwere Krankheit, der Tod einer nahestehenden Person, eine Trennung oder Scheidung, eine Gewalterfahrung oder das Miterleben einer Naturkatastrophe. Die Handlungsmöglichkeiten eines Menschen verändern sich dadurch von einem Moment auf den nächsten stark, grosse Belastungen entstehen. Es kann zu einer unvermittelten körperlichen oder psychischen Fragilisierung kommen, die mit Hilfs-, Betreuungs- oder Pflegebedarf einhergeht. Bisherige Ressourcen greifen nicht mehr. Das Leben und der Alltag müssen innerhalb kurzer Zeit neu strukturiert werden. Angehörige werden

6 Grundlagen

beansprucht, um entstandene Defizite zu kompensieren. Es entstehen Abhängigkeiten von Institutionen und Leistungssystemen. Verletzlichkeit wird damit Teil der Lebensrealität – dies auch bei Menschen, die sich zuvor nie damit in Verbindung gebracht hatten.

Entwicklung eigener Stärken und Strategien

Ob eine Verletzlichkeit in frühen Jahren oder ein jüher Einschnitt in fortgeschrittenerem Alter: Vulnerable Menschen sind den Herausforderungen des Lebens und des Alltags nicht einfach nur ausgeliefert. In manchen Momenten sind sie zwar stark mit Belastungen beschäftigt, sei es infolge der individuellen Einschränkungen und Gebrechen selbst, durch die jeweiligen Lebensumstände und Rahmenbedingungen oder aufgrund emotionaler Herausforderungen wie Scham, Stigmatisierung oder soziale Isolation. Betroffene verfügen aber zugleich auch über ihre je eigenen persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten, die ihnen in vielen Situationen helfen, ihre Lebenslage selbstwirksam zu beeinflussen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Konfrontiert mit Belastungen, entwickeln vulnerable Menschen zudem oft ganz spezifische Stärken

und erschliessen sich neue persönliche Bewältigungsstrategien. Eine hohe Anpassungsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit Umständen, innere Widerstandsfähigkeit und Lebensweisheit zeichnen sie aus, insbesondere, wenn sie bereits auf ein längeres Leben mit manchem belastenden Moment zurückblicken. Nicht selten entwickeln sie ihre ganz eigene Gelassenheit und eine positive Grundhaltung trotz schwieriger Lebensbedingungen.

Ressourcen helfen – gerade auch im Alter

Das Älterwerden birgt mit der Pensionierung und der zunehmenden Fragilisierung bei jedem Menschen das Risiko zu mehr Verletzlichkeit. Mit dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben, altersbedingten institutionellen Übergängen (insbesondere dem Übertritt ins AHV-System), zunehmenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen, der Einbusse kognitiver Kompetenzen, Einschränkungen der Mobilität, mit dem Verlust von Angehörigen und Bezugspersonen und dem Näherrücken des Lebensendes kommen neue Herausforderungen hinzu, die belastend wirken können. Dies gilt insbesondere für Menschen mit einer bereits erhöhten Vulnerabilität. Sie können durch altersbedingt wegfallende Unterstützungsstrukturen bei der Pensionierung ihr ganzes soziales Netz verlieren und finanzielle Einbussen erleiden. Der Übergang ins Alter verlangt ihnen damit wiederum grosse Anpassungsleistungen ab. Die im Verlauf des Lebens entwickelten Ressourcen und Handlungsstrategien helfen dabei entscheidend. Zentral für das Wohlbefinden bleiben drei Bedürfnisse: weiterhin Aufgaben zu übernehmen, die dem Leben Sinn und Struktur geben; sich anderen Menschen zugehörig zu fühlen; und bis zum Lebensende möglichst viel Selbstbestimmung und Autonomie aufrechtzuerhalten.

Das vorliegende Age-Dossier gibt anhand von drei Personenporträts Einblick in den Lebensalltag, die Bedürfnisse und Perspektiven von vulnerablen älteren Menschen. Und es vertieft in einem Gespräch mit Fachpersonen aus Politik, Verwaltung und Verbänden die institutionellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, mit denen betroffene Menschen konfrontiert sind. Die drei Porträts und die darin abgebildeten Lebenssituationen haben exemplarischen Charakter innerhalb der breiten Vielfalt vulnerabler Menschen. —

Grundlagen

Knöpfel, Carlo; Pardini, Riccardo; Heinzmann, Claudia (2020)

Wegweiser für gute Betreuung im Alter. Begriffsklärung und Leitlinien. Hg. von einer Kooperation aus sechs Stiftungen und mit organisatorischer Unterstützung von SwissFoundations.

Frahsa, Annika (2025)

Vulnerabilität in unterschiedlichen Lebensphasen. Faktenblatt 113. Hg. von Gesundheitsförderung Schweiz.

Interviews mit Fachpersonen

von Pro Mente Sana, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Heilsarmee Region Basel.

Vulnerabilität als Fachkonzept

Das Konzept der «Verletzlichkeit» (Vulnerabilität) bringt zum Ausdruck, dass Menschen zur selbst-wirksamen Bewältigung von Lebensaufgaben möglicherweise nicht über die nötigen Ressourcen verfügen. Es berücksichtigt dabei nicht nur die individuellen Ressourcen, sondern bezieht das soziale und institutionelle Umfeld mit ein. Relevant

ist die Situation eines Individuums in vier Dimensionen. Je mehr Belastungen in den verschiedenen Dimensionen vorhanden sind, desto weniger Möglichkeiten hat ein Mensch, auf schwierige Lebensumstände zu reagieren.

Ökonomische Dimension

Armut, Arbeitslosigkeit, prekäre Wohnsituation, materielle Notlage

Soziale Dimension

Soziale Isolation, fehlende Unterstützungsnetzwerke, Diskriminierungserfahrungen



Kulturelle Dimension

Bildungsdefizite,
Sprach-/Verständnisprobleme,
Migrations- oder Fluchterfahrung

Körperliche Dimension

Krankheit, Behinderung,
Pflegebedarf, Fragilisierung,
Suchtmittelkonsum



«In der Wäscherei kann ich auftanken»

Bis vor Kurzem lebte Ursula Schluep trotz cerebraler Einschränkungen selbstständig in ihrer Wohnung. Doch die Einsamkeit nagte an ihr. Nun gewöhnt sie sich Schritt für Schritt an den Alltag im Wohnheim. Der grösste Wunsch der 69-Jährigen ist es, abends nach Hause heimkehren zu können – «so wie unsere Betreuerinnen und Betreuer».

 Ursula Eichenberger  Frederic Meyer

«Immer mir nach» – zielstrebig geht Ursula Schluep auf den Lift zu, zieht ihren roten Badge aus der Hosentasche und steuert das unterste Stockwerk an. Hier angekommen, geht sie durch einen schmalen Korridor dorthin, wo der Duft von Weichspüler in der Luft liegt. Im Untergeschoss des Wohnheims KONTIKI verbringt Ursula Schluep gerne ihre Nachmittage. Sorgsam faltet sie Wäsche zusammen – so, dass die eingenähten Namensschilder gut erkennbar sind. Danach verteilt sie die Kleidungsstücke in die angeschriebenen Körbe der Bewohnerinnen und Bewohner der sieben Wohngruppen.

Im KONTIKI im solothurnischen Subingen zählt Ursula Schluep zu den wenigen Betreuten, die lesen und schreiben können. Geduldig liest sie sich durch den Kleiderstapel und legt jedes Stück in den Korb, der entsprechend angeschrieben ist. «So habe ich in Kürze alle Personen im KONTIKI kennengelernt», sagt sie und strahlt. Die zwei Stunden nach dem Mittagessen, die sie unter der Woche jeweils alleine in der Wäscherei verbringt, zählen zu ihren liebsten. «Hier unten kann ich auftanken; es ist ruhig, niemand beobachtet mich.»

Von Beginn an anders

Bis vor einem halben Jahr lebte die 69-Jährige selbstständig in ihrer Wohnung in Zuchwil. Täglich besorgte sie ihre Einkäufe, erledigte die Wäsche, flickte Kleider, hielt ihre Wohnung «blitzblank», wie sie sagt. Doch nach und nach zogen die ihr vertrauten Menschen weg, schliesslich kannte sie keine der umliegenden Familien mehr, und niemand der Neuzugezogenen sprach Deutsch. Kein Schwatz mehr im Hauseingang, kein Austausch in der Waschküche. Kinder, deren Namen sie nicht kannte, neckten sie, klingelten an der Wohnungstür, rannten weg. Jeder Gang wurde zum Spiessrutenlauf, Ursula Schlueps Schritte wurden unsicherer, einen Notrufknopf wollte sie aber nicht. Stattdessen machte ihr jüngerer Bruder jeden Morgen einen Kontrollanruf. «Einfach, um zu hören, ob so weit alles in Ordnung ist», sagt Konrad Schluep, der an diesem Tag auch ins KONTIKI gekommen ist.

Sauerstoffmangel bei der Geburt sorgten bei Ursula Schluep für cerebrale Einschränkungen mit kognitiv-motorischen Störungen. Bis sie sechs war, wuchs sie





in ihrem Heimatdorf Nennigkofen auf, dann kam sie in ein Kinderheim nach Zürich, wo sie die nächsten 14 Monate verbringen und sprechen lernen sollte. Ihr Vater, Telefonbeamter bei der PTT, nahm an Wochenenden oft den langen Besuchsweg auf sich, die Mutter tat sich schwer. «Ich schaute ihm nach, bis er zu einem winzigen Punkt geworden war», erinnert sich Ursula Schlupe, «mein Kissenbezug war oft so nass geweint, dass man ihn hätte auswringen können.» Danach folgten Jahre in einer Sprachschule in Münchenbuchsee und in einer heilpädagogischen Schule in Solothurn sowie eine zweijährige Ausbildung in einer Haushaltsschule. Ursula Schlupe fand Anstellungen in Küchen, am Buffet oder in Werkstätten von Heimen.

Komplexe Gratwanderung

Ihr Bücherregal in der KONTIKI-Wohngruppe erzählt Ursula Schlups Lebensgeschichte. Da steht ein altes Telefon mit Wählscheibe ihres Vaters, von ihrer Mutter bemaltes Porzellan, ein Spielzeug-Trabi, den ihr eine Nichte von einem Besuch aus Berlin mitgebracht hat, die Abdrücke der Pfötchen ihrer letzten beiden Katzen in kleinen runden Gipsplatten, eine Urne in Herzform mit der Asche der beiden Lieblinge, Fotos der Eltern und eines ihres verstorbenen Partners. Mit 32 Jahren erlitt er beim Schwimmen einen epileptischen Anfall und ertrank. «Man sagt, Zeit heile Wunden», sagt Ursula Schlupe, «aber es tut eben auch nach vielen, vielen Jahren noch weh.» Während Jahren besuchte sie regelmässig sein Grab.

In der Nähe des Fotos steht eine kleine Minigolf-Trophäe – ein Sport, den sie mit ihrem Partner begonnen hatte und bis heute liebt. «Ursi gewinnt regelmässig», sagt ihr Bruder; «das ist mit ihrer Motorik und dem Schielen eine echte Kunst.» Dank des grossen Engagements ihres Bruders braucht Ursula Schlupe keinen Beistand, Konrad Schlupe kümmert sich um Steuern, Anträge für Ergänzungsleistungen und besucht sie häufig. «Ursis Zustand gleicht einer Gratwanderung: Sie gehört nicht zu den Gesunden, aber auch nicht zu den schwer Eingeschränkten. Es ist komplex.»

«Abends werde ich traurig, wenn ich unseren Betreuerinnen und Betreuern nachschaue. Sie können in ihre eigenen Wohnungen heimkehren.»

Ursula Schluep

Das Gefühl, fehl am Platz zu sein

Über einen von Pro Insieme organisierten Minigolf-Kurs lernte Ursula Schluep Frauen der KONTIKI-Aussenwohngruppe kennen. Sie begann, sich für das Wohnheim zu interessieren, schnupperte einige Tage und wünschte sich, Teil der KONTIKI-Familie zu werden. Nun lebt sie seit einem halben Jahr in der Wohngruppe der «Goldies». «Im Grossen und Ganzen gefällt es mir», sagt sie, fügt aber sofort an, dass ihr manches auch schwerfalle. Verlässt sie das Gelände für einen Gang zur Post, um ihre Zahlungen zu erledigen, oder will sie einen kleinen Einkauf machen, muss sie sich abmelden; die sieben Bewohnerinnen und der Bewohner der «Goldies» teilen sich drei Nasszellen; sie ist die Einzige, die sich beim Essen selbst bedienen kann und keine weitere Unterstützung benötigt. Umso hilfsbereiter zeigte sich Ursula Schluep zu Beginn,



putzte nach dem Essen den Boden, staubsaugte den Wohnbereich; «ich machte so auch etwas für meine Figur», schmunzelt sie. «Ursi fühlt sich manchmal fehl am Platz», ergänzt ihr Bruder Konrad Schluep (im Bild), «ihre Vorstellung und die Realität decken sich nicht immer zu hundert Prozent.» Sie schätzt die vielen Vorteile des Wohnheims, erzählt aber auch, wie sie abends Wehmut erfasse, wenn sie den Betreuerinnen und Betreuern nachschaue. «Sie können in ihre eigenen Wohnungen heimkehren.»

Zugleich ist ihr bewusst, wie schnell sie überfordert ist. Sie wünscht sich, so lange wie möglich selbstbestimmt leben zu können, und ist froh zu wissen, dass sie im KONTIKI bleiben kann – «bis ganz zum Schluss». Weit vorausdenken mag sie nicht. «Es kann immer anders kommen; der frühe Tod meines Partners hat mir gezeigt, wie schnell das Leben vorbei sein kann.» Umso ausgefüllter ist ihr Alltag im KONTIKI. «Ich bin im Sing-Grüppi, aber weil ich nicht singen kann, trommle ich», erklärt sie; sie sucht im Garten nach essbaren Blumen und solchen, die zu Tee getrocknet werden; sie geht ins Yoga und macht mit den Betreuerinnen zum Beispiel Ausflüge; kürzlich genoss sie eine Handmassage und liess sich ihre Fingernägel lackieren. Sie liest die «Solothurner Zeitung», schaut die Nachrichten und ruft abends ab und zu ihren Bruder an, um Tagesthemen und anderes zu diskutieren. Sie wünscht sich, dass Menschen mit Beeinträchtigungen mehr Rechte haben, «dass die IV mehr Geld hat und die Abklärungen nicht so lange dauern». Und sie hofft, noch lange Minigolf spielen zu können. Ihr Schrank in der Garderobe der «Goldies» ist denn auch unverkennbar. Es ist der einzige, in dem ein Minigolf-Schläger steht. —

Wohnheim KONTIKI

Das Wohnheim KONTIKI im solothurnischen Subingen bietet 70 Menschen mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen ein Zuhause fürs Leben. Junge bis Hochbetagte teilen sich auf sieben gemischte Wohngruppen und eine Aussenwohngruppe auf. Das Arbeits-, Beschäftigungs- und Freizeitprogramm ist vielfältig. Das KONTIKI ist eine private soziale Institution mit öffentlichem Auftrag, Trägerin ist die Stiftung Wohnheim KONTIKI. 2019 bis 2022 hat die Age-Stiftung das KONTIKI mit 150 000 Franken unterstützt.



Selbstständig älter werden mit einer Sehbehinderung – multi-medialer Einblick in den Alltag von María-Rosa Navarro

www.age-stiftung.ch/age-dossier2026/navarro

«Ich nehme es so, wie es kommt»

Abschiede und Neuanfänge prägen Fritz Müllesteins Leben. Der 63-Jährige hat keine Angst vor der Zukunft – solange er nicht mehr in Berührung mit harten Drogen kommt. Sein grösster Wunsch ist, so lange wie möglich arbeiten zu können.



Ursula Eichenberger



Frederic Meyer

Oft tauchten sie auf, manchmal lauter, manchmal leiser, manchmal besonders eindringlich. Sie sprachen in seinem Kopf zu ihm. «Fritz», wiederholte eine dieser Stimmen immer wieder, «dein Vater ist der Teufel, du musst ihn umbringen.» Eines Tages war die Aufforderung nicht mehr zu überhören. Während eines Streits in der Küche seines Elternhauses griff der damals 45-jährige Fritz Müllestein zum Messer und verletzte seinen Vater. Unzählige schwierige Tage lagen damals bereits hinter ihm, unzählige weitere sollten folgen. Doch die Attacke auf seinen Vater bezeichnet er auch knapp 20 Jahre später als «einen absoluten Tiefpunkt».

Gegen Ende der KV-Lehre kam Fritz Müllestein an harte Drogen. Die Clique, in der er sich bewegte, zog es zunehmend an den Zürcher Platzspitz. Ein Kollege nach dem anderen stürzte ab – «und ich mit ihnen». Dennoch gelang es ihm, seine Lehre abzuschliessen, da und dort zu jobben. Er interessierte sich für Buchhaltung, «zuerst Debitoren, dann Kreditoren, schliesslich Finanzbuchhaltung». Doch das Heroin prägte seinen Alltag immer stär-

ker, psychotische Phasen begannen, nahmen zu, Fritz Müllestein kam in ein Methadon-Programm, war oft in Kliniken, wurde IV-Bezüger. Nach dem Angriff auf seinen Vater folgte eine siebenjährige Massnahme im Zentrum für Stationäre Forensische Psychiatrie in der Klinik Rheinau. «Im Hochsicherheitstrakt galt für mich häufig Zimmereinschluss, hier war alles aus Plastik oder Gummi, auch das Besteck und das Geschirr.»

Unerbittliche Regeln

Nach einem grossen Schluck Kaffee greift Fritz Müllestein zu zwei gerahmten Fotografien, die ihm besonders wichtig sind. Auf dem einen Bild sind die lieben Augen seines ehemaligen Vierbeiners Primo zu sehen, eines Bergamasker-Appenzeller-Mischlings, den er einst mit seiner Mutter auf einem Bauernhof geholt hatte. Erzählt er von Primo, hellt sich sein gefurchtes, ernstes Gesicht auf, «Primo war ein ganz Feiner, und Mischlinge sind strapazierfähig.» Beim Eintritt in die Klinik Rheinau schmerzte dieser Abschied denn auch ganz besonders.



Die zweite Fotografie zeigt Fritz Müllestein an eine Hauswand gelehnt, einen grossen Becher Kaffee in der Hand. Es ist eine Wand der Klinik Rheinau, und es ist sein 50. Geburtstag. «Die Jahre, die ich dort verbracht habe, waren wichtig. Diese Zeit hat mir geholfen, von den starken Drogen wegzukommen.» Die Regeln waren unerbittlich. An der Beerdigung seines Vaters, der in dieser Zeit an Krebs starb, durfte Fritz Müllestein nicht teilnehmen.

«Ich möchte so lange wie möglich arbeiten; so vergeht die Zeit schneller und mein Kopf wird ein bisschen gefordert.»

Fritz Müllestein

Nach Abschluss der siebenjährigen Massnahme wurde eine Wohngemeinschaft der Stiftung Wisli in Bülach zum vorübergehenden Zuhause des inzwischen 51-Jährigen. Die nahe gelegene Drogenszene sollte ihm aber bald zum Verhängnis werden. Nach einem Rückfall musste er in die Klinik Rheinau zurückkehren. Es folgten Aufenthalte in der sozialtherapeutischen Wohngruppe Mosaik in Humlikon und der VESO Wohngemeinschaft Sunnehus in Winterthur; nachdem 2018 die VESO Wohngemeinschaft Gutschick eröffnet worden war, wurde Fritz Müllestein deren erster Bewohner. Er bezog Zimmer 10. Es ist bis heute sein Zuhause und liegt am Ende eines Korridors, der in ein offenes Wohnzimmer für die Gemeinschaft mündet und zu einem Balkon führt. Auf diesem verbringt Fritz Müllestein einen Grossteil seiner Zeit – oft einen Becher Kaffee in der einen Hand, eine Zigarette in der anderen. «Kaffee ist bei uns zum Glück gratis», sagt er, sein Geld fliesst





hauptsächlich in Zigaretten. Der Papierkorb in Zimmer 10 ist an diesem Tag bis zum Rand mit rot-weissen Päckchen gefüllt.

Wie die Zeit schneller vergeht

Nun nimmt er einen tiefen Zug aus seiner Zigarette und erzählt, was ihm wichtig ist. Er hängt an seiner geschützten Arbeitsstelle in der Stiftung Espas, wo er halbtags arbeitet. Nach ein, zwei Tassen Kaffee und einigen Zigaretten macht sich Fritz Müllestein frühmorgens jeweils auf den Weg zum Bus, fährt drei Stationen und arbeitet dann von 8 bis 12 Uhr. «Diese Struktur ist mir eine grosse Hilfe»: Weckerklingeln, aufstehen, anziehen, wissen, wohin es geht, Menschen, die auf ihn warten, Mitarbeitende und Kunden, mit denen er sich austauschen kann, in der Pause mit den anderen einen Kaffee trinken, rauchen – das gibt Halt und einen Grund, morgens aufzustehen. «Ich möchte so lange wie möglich arbeiten», sagt er, «so vergeht die Zeit schneller und mein Kopf wird ein bisschen gefordert.»

Mehrfach im Monat muss Fritz Müllestein zu Untersuchungen ins Kantonsspital Winterthur; eine Herzklappe ist ersetzt worden, er hat einen Schrittmacher. Bei manchen Dingen braucht Fritz Müllestein Unterstützung, beispielsweise bei den persönlichen Finanzen oder bei der Reinigung seines Zimmers. «Beides kann ich nicht gut.» Auf der Ämtli-Liste ist er für die Entsorgung des Altpapiers eingetragen und am Samstag nach dem Abendessen für das Abtrocknen zuständig. An den modernen Räumlichkeiten der VESO Wohngemeinschaft Gutschick gefällt ihm besonders sein Einzelzimmer mit integrierter Nasszelle; am WG-Leben liebt er den Austausch mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Er schätzt den Kontakt mit ihnen, die Gespräche mit seiner Bezugsperson und auch die Telefone mit seinem Beistand, der ihn einmal im Jahr besucht. Mit seinen drei jüngeren Geschwistern steht er in lockerem Kontakt, seine Mutter, die er sehr liebte, ist vor mehr als 20 Jahren an Lungenkrebs gestorben.

Wiederkehrende Albträume

Hin und wieder gönnt sich Fritz Müllestein in einer nahe gelegenen Bar ein Bier und setzt alles daran, dass es zu keinem weiteren Drogenabsturz kommt. «Das darf schon wegen meinem Herz nicht passieren», sagt er und fügt an, auch den Verbleib in seinem Zuhause wolle er nicht aufs Spiel setzen. Nach einem Rückfall wurde er vom VESO verwarnt, bei einer Wiederholung droht die Kündigung. Ein künftiger Absturz ist denn auch Fritz Müllesteins grösste Angst, die ihn in Albträumen einholt. «Dann bin ich wieder mittendrin und konsumiere.» Er möchte so lange wie möglich in Zimmer 10 leben. «Ob ich auf die Dauer hier bleiben kann oder irgendwann in ein Alters- oder Pflegeheim muss, beschäftigt mich jetzt nicht. Ich habe schon so viele Wechsel erlebt und nehme es so, wie es kommt.» Er fürchte weder weitere Abschiede noch den Tod, «jedes Leben geht zu Ende.» Diese Erfahrung musste er schon in jungen Jahren machen.

VESO

Der VESO ist die führende Institution für Sozialpsychiatrie in der Region Winterthur. Er bietet 400 Menschen mit psychischer Beeinträchtigung und sozialen Schwierigkeiten Angebote in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Beschäftigung. Finanziert wird die Institution über kantonale Beiträge, Aufenthaltstaxen, Kundenaufträge an die Arbeitsstätten, Mitgliederbeiträge und Spenden. 2018 bis 2020 hat die Age-Stiftung den VESO mit 70 000 Franken unterstützt.

Inzwischen sind wir auf dem Parkplatz des Sportplatzes angekommen, auf den der Blick von Fritz Müllesteins Zimmer geht. Er schätzt das Leben im Quartier, die Durchmischung von Jung und Alt, das Rufen bei Spielen auf dem Platz. Nun bückt er sich hinunter zu einem Hundemischling, der es sich neben ihm bequem gemacht hat. Bedächtig streicht er über das Fell, kraut das Tier hinter den Ohren. «Eine liebe, feine Seele bist du», sagt er. Dann verabschiedet er sich in der ihm eigenen aufmerksamen, freundlichen Art, dreht sich um und geht mit langen Schritten zurück – hinauf auf den Balkon mit Fernsicht.



Älter werden mit einer Suchterkrankung – Einblick in Bild und Text in den Alltag von Christine Pfister

www.age-stiftung.ch/age-dossier2026/pfister





«Immer kürzere Kurzgeschichten»

Das gemeinsame Älterwerden hatten sich Hansueli Leuenberger, 75, und Marianne Brennwald, 80, anders vorgestellt. Vor Jahren wurde bei ihm die Diagnose Alzheimer gestellt. Der grösste Wunsch des verbundenen Paares ist es, seinen Weg gemeinsam gehen zu können.

 Ursula Eichenberger  Frederic Meyer

Der «Jahresweiser» liegt aufgeschlagen vor ihm – ein grosses Tagebuch, das sich über zehn Jahre erstreckt. Tag für Tag notiert Hansueli Leuenberger in seiner klaren Architekturschrift, was gerade geschieht, und markiert mit einem grossen Haken, was vorbei ist. «Das Buch ist meine Festung», sagt der 75-Jährige, «ohne wäre ich verloren; aber vor allem wäre ich ohne Marianne verloren.»

Marianne Brennwald streckt ihre Hand über den grossen Esstisch in seine Richtung und erzählt, wie irgendwann «unmissverständlich» klar gewesen sei, dass etwas nicht mehr gestimmt habe. Zunehmend funktionierte das Kurzzeitgedächtnis ihres Lebenspartners schlechter, es traten Wortfindungsstörungen auf, räumliche und zeitliche Orientierung nahmen ab. In seinen letzten Berufsjahren beim Hochbauamt blieben Anzeichen der Krankheit auch seinen Vorgesetzten nicht verborgen. Im Mitarbeitergespräch kamen Punkte wie Vergesslichkeit, Verlangsamung, Konzentrationsschwächen zur Sprache. Sein Kopf sei «verbrösmelet», stellte Hansueli Leuenberger selbst fest. Schliesslich suchte das Paar, das seit 27 Jahren zusammen ist,

die Memory Clinic Basel auf. Tests zeigten, dass das akustische Sprach-Kurzzeitgedächtnis wie auch das visuelle Gedächtnis stark abgenommen hatten. Schliesslich stand die Diagnose Alzheimer fest. «Wir weinten beide», sagt Marianne Brennwald. Für ihn, der seine Arbeit als Architekt geliebt hatte, viel las, breit interessiert war, der gerne mit den vielen Freunden, mit seiner Lebenspartnerin, den Söhnen und Töchtern diskutierte, war vor allem das Wissen erschreckend, dass die Krankheit nicht heilbar ist. Im Gegenteil: Er würde zunehmend an Selbstständigkeit einbüssen. Ihr wurde schmerzhaft klar, dass sich Teile ihres geliebten Partners Schritt um Schritt verabschieden würden. «Unverändert aber blieb unsere Liebe, die gegenseitige Wertschätzung und der Wunsch, diesen Weg gemeinsam zu gehen.»

Aneinanderreihen von Einzelmomenten

Die Diagnose schmerzte, doch sie half, Symptome einzuordnen und den Alltag anders zu gestalten. Bis heute erwies sich als grosse Hilfe, dass Hansueli Leuenberger umgeben ist von Familie und Freunden





«Ich möchte für Marianne keine Last sein.»

Hansueli Leuenberger

und auf ein Leben zurückblicken kann, das kaum von Krisen oder Brüchen gezeichnet ist. Von Beginn weg ging das Paar offen mit der Diagnose um und suchte sofort Unterstützung in Selbsthilfegruppen und Angeboten der Organisation Alzheimer beider Basel. Passendes zu finden, ist bis heute aufwendig und schwierig. Physisch ist Hansueli Leuenberger äusserst fit, auf längst vertrauten Wegen fährt er gerne Fahrrad, macht Yoga, ist immer wieder über mehrere Tage mit seinen Töchtern aus erster Ehe auf grossen Bergtouren. Tagsüber verbringt er manchmal einige Stunden in seiner Wohnung, die in der Nähe von derjenigen seiner Partnerin liegt. Das Paar legt Wert auf die beiden Zuhause, verbringt inzwischen aber die meiste Zeit gemeinsam in Marianne Brennwalds grösserer Wohnung. Den zehnminütigen Weg hin und her schafft Hansueli Leuenberger problemlos alleine. Er ist gerne in seinen eigenen vier Wänden, zeichnet, liest Zeitung und «immer kürzere Kurzgeschichten». Was vor dem Buchzeichen geschehen ist, weiss er schon wenige Momente nach der Lektüre der jeweiligen Passagen nicht mehr. Lesen ist zu aufeinanderfolgenden Einzelmomenten geworden. Um zur vereinbarten Zeit wieder in Marianne Brennwalds Wohnung einzutreffen, schreibt er sich auf einen prominent platzierten Zettel gross die Zeit auf, zu der sie sich verabredet haben. Auch den Weg zu den Kursen bei Alzheimer beider Basel sowie die Fahrt mit dem Bus in die Tagesbetreuung im Sternenhof klappen noch alleine. Es sind fest eingebrannte Pfade.



«Die Herausforderung für unsere gemeinsame Zukunft liegt darin, für uns beide den ›richtigen‹ Moment zu treffen, an dem ich spüre, jetzt muss Hansueli in eine Institution. Mir ist ganz wichtig, dass es für ihn erträglich ist.»

Marianne Brennwald

Zunehmend geht ein Schatz verloren

Die Tage, in denen Hansueli Leuenberger gut von anderen Menschen umsorgt ist, sind für Marianne Brennwald «überlebenswichtig», wie sie sagt. Die ehemalige Heilpädagogin und Mutter zweier Söhne aus erster Ehe legt grossen Wert auf möglichst viel Gemeinsames, aber eben auch auf Momente, in denen sie alleine ist. Der Alltag ist anstrengend, sie organisiert das Leben zweier Menschen, trägt die Verantwortung für beide. «Das läuft still und leise, aber es wird immer mehr, und ich bin nicht mehr zwanzig», sagt die 80-Jährige. Sie begleitet ihren Lebenspartner zu jedem medizinischen Termin, da er im Nachhinein nicht mehr weiss, was besprochen worden ist. Alles Administrative liegt



in ihren Händen. Im Haushalt hilft er tatkräftig mit und erledigt mit grosser Hilfsbereitschaft, worum sie ihn bittet.

Marianne Brennwald ist sich bewusst, dass sie zur Risikogruppe zählt, der Erschöpfung und Depression droht. Neben der täglich zunehmenden Anstrengung leidet sie unter dem fortschreitenden Zerfall ihres Partners: «Es macht mich traurig zu erleben, wie er keine Erinnerungen mehr hat. Da geht ein grosser Schatz verloren.» Nie kann er ihr erzählen, was er in Momenten tut oder denkt, in denen sie nicht dabei ist. Nie kann er sie daran teilhaben lassen, was er mit Freude in der Tagesstätte gegessen oder welche Skizzen er in der Malgruppe bei Alzheimer beider Basel erstellt hat. «Letzthin erlebte ich ein absolutes Highlight», sagt sie und strahlt.. Bei einem Besuch im Gedächtnis-Kreativ-Kurs konnte sie einen Blick in seine Zeichenmappe werfen. «Hansueli hat immer toll gezeichnet, und was ich da gesehen habe, hat mich tief berührt.»

Der «richtige» Moment

Die Frage, wie lange sie den Alltag in dieser Form aufrechterhalten kann, beschäftigt Marianne Brennwald zunehmend. «Das Thema Älterwerden steht bei uns oft im Raum. Wir müssen unser Leben laufend neu planen – Hansueli als Betroffener und ich als Angehörige.» Ab und an stossen ihre Kräfte an Grenzen und sie verliert ihre Geduld; sie entschuldigt sich jeweils umgehend, weil es ja nicht am guten Willen ihres Partners fehlt, sondern an seinen Möglichkeiten. «Die Herausforderung für unsere gemeinsame Zukunft liegt darin, für uns beide den «richtigen» Moment zu treffen, zu spüren, jetzt muss Hansueli in eine Institution. Mir ist ganz wichtig, dass es für ihn erträglich ist.» Gemeinsam mit seinen Töchtern hat sie Institutionen in Basel besichtigt; angemeldet ist Hansueli Leuenberger nirgends, «es ist noch viel zu früh für ihn». Doch für Marianne Brennwald ist es beruhigend zu wissen, dass diese Institutionen Ferienzimmer anbieten «für den Fall des Notfalls – zum Beispiel, wenn ich mir den Fuss brechen sollte».

In Schieflage

Noch erleben sie viele schöne gemeinsame Momente: beim Brändi-Dog-Spielen mit Freunden etwa, beim Kartenspielen mit den Kindern und Enkeln, bei den monatlichen Kurzreisen, wenn sie in die Nähe verreisen, etwas Kulturelles besichtigen, ein- oder zweimal im Hotel übernachten. Vergangenes Jahr waren sie auf einer Flussschiffahrt. «Das ist ideal. Da nehmen wir unser Bett und den Koffer mit, es ist alles da», erzählt Marianne Brennwald. Im Kulturhaus Teufelhof in Basel haben die beiden seit Jahren ein Comedy-Abonnement. «Die Witze versteht Hansueli noch zu hundert Prozent, oft lachen wir tüchtig.»

Dass ihre Partnerschaft in Schieflage geraten ist, spüren aber beide täglich. «Ich möchte für Marianne keine Last sein», sagt Hansueli Leuenberger. Für eine Weile setzt Stille ein. «Im Hier und Jetzt können wir gut miteinander sprechen», fügt Marianne Brennwald an, doch oft fehle ihr ein wahrer Spiegel, das langjährige Gegenüber. «Dann halte ich Monologe.» Das Schwierigste für sie ist zu spüren, wie abhängig Hansueli Leuenberger von ihr ist. «Ich tue alles, um gesund zu bleiben. Ich will für uns beide da sein können und nicht aufgeben.»



**Selbstständig älter werden
dank Unterstützung von
Angehörigen – multimedialer
Einblick in den Alltag von
María-Rosa Navarro**

[www.age-stiftung.ch/age-dossier2026/
navarro](http://www.age-stiftung.ch/age-dossier2026/navarro)

Wer unterstützt verletzbare Menschen?

Menschen in vulnerablen Lebenslagen sind bei der Bewältigung des Alltags oft auf Unterstützung angewiesen. In der Schweiz basiert diese Unterstützung auf mehreren zentralen Pfeilern, die rechtlich, institutionell, zivilgesellschaftlich und privat verankert sind.

 Sarah Neukomm

Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Verfassung und Bundesgesetze regeln die Rechtsansprüche.

- **Bundesverfassung**
- **Bundesgesetze über die Alters- und Hinterbliebenenversicherung, über die Invalidenversicherung und über die Ergänzungsleistungen**
- **Krankenversicherungsgesetz**
- **Behindertengleichstellungsgesetz, UN-Behindertenkonvention**



Finanzierungsquellen

Finanzielle Unterstützung ist oft «gestückelt» – Leistungen stammen aus verschiedenen Töpfen mit unterschiedlichen Anspruchskriterien.

- **Sozialversicherungen, AHV, IV, EL**
- **Kranken- und Unfallversicherung**
- **Spezielle Leistungen wie Beiträge an Pflege- und Heimkosten, Hilfsmittel**
- **Sozialhilfe**



Versorgungsstrukturen

Für die Pflege, Betreuung und Unterstützung im Alltag sind ambulante, intermediäre und stationäre Leistungserbringer zuständig.

- **Ambulante Versorger wie Spitex, Betreuungs- oder Mahlzeitendienste**
- **Betreute Wohnformen, Tages- und Nachtstrukturen**
- **Stationäre Strukturen, spezialisierte Einrichtungen, Heime**



Zahlreiche staatliche und private Akteure wirken zusammen – dies mit dem Ziel,

Inklusion, Selbst und Teilhabe







Auf der grünen Wiese denken

Die drei Fachpersonen Saphir Ben Dakon (SD), Claudio Della Giacomina (CG) und Daniel Rüetschi (DR) reflektieren aus ihrer jeweiligen Perspektive und persönlichen Erfahrung die porträtierten Lebenswelten besonders vulnerabler Personen. Ein Gespräch über die grossen Herausforderungen beim Älterwerden und über mögliche Lösungsansätze.

 Ursula Eichenberger  Frederic Meyer

Sie haben in den Tagen vor unserem Gespräch die Porträts auf den Seiten 8–25 aus diesem Age-Dossier erhalten. Welches ist Ihnen am stärksten in Erinnerung geblieben?

SD: Aufgewühlt hat mich besonders der Text über Ursula Schluep; sie hat die gleiche Behinderung wie ich. Was emotional bewegt, bleibt länger im Gedächtnis. Die Wortwahl beim Einstieg in den Text hat mich aber auch sauer gemacht: Dass Ursula Schluep trotz cerebraler Einschränkungen selbstständig lebte. In der Inklusionsarbeit ist der Begriff «trotz» schwierig, er ist diskriminierend. Vielmehr lebte Ursula Schluep mit cerebraler Einschränkung selbstständig. Wie kann es sein, dass sie, die gut verwurzelt war, in einem institutionellen Kontext landet? Es gibt so viele Menschen wie Ursula Schluep, die ein Dazwischen brauchen. Doch für dieses Dazwischen gibt es keine Strukturen.

CG: Alle Texte haben eine unglaubliche Tiefe, und alle darin beschriebenen Themen finden sich auch im politischen Kontext wieder. Es wäre zielführend, diese Texte den wichtigen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern zukommen zu lassen – jenen, die sagen, wir hätten genügend

Angebote, und die ohne Alternativkonzepte und Miteinbezug aller Beteiligten immer nur von Kostenreduktion sprechen.

DR: Das gerade erwähnte Dazwischen ist mir bei allen drei Porträts aufgefallen. Die unterschiedlichen Angebote, die es für diese Betroffenen bräuchte, gibt es nicht wirklich. Diese Menschen passen nicht in ein Kästchen. Das hat uns in der Gemeinde Suhr dazu bewogen, die Versorgung von Menschen, von der Noch-Selbstständigkeit bis hin zu hohen Pflegestufen, genauer anzuschauen. Manchmal sind kleine Erleichterungen, die leicht vergessen gehen, die grösste Hilfe. Natürlich kommt dann immer die Frage der Bezahlbarkeit, aber eben auch die Frage: Wie können wir die Hilfen so anbieten, dass die Betroffenen sie auch annehmen? Unterschiedliche Generationen brauchen unterschiedliche Angebote, zudem ist auch ein Generationenwechsel im Gang. Kürzlich hörte ich von einer Person mit Demenz, die getrackt wird. Man sieht somit, wenn sie sich beispielsweise im Zug auf dem Weg nach Genf befindet. Das erlaubt, noch weitgehend selbstständig zu sein. Das meine ich mit «Dazwischen».

Verletzliche Menschen finden sich in unterschiedlichsten Kontexten. Gibt es Erfahrungen, die über alle Unterschiedlichkeit hinweg verbindend sind?

SD: Ja, auf der Ebene Bedürfnis-Zugänglichkeit: Der Staat kann Barrieren abbauen und Zugänge schaffen, aber nie alle individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Verbindend ist traurigerweise auch der Ableismus (A.d.R.: Ableismus bedeutet Diskriminierung aufgrund einer Behinderung). Ableistische Strukturen verhindern, dass Menschen mit Behinderungen wirklich teilhaben wollen; sie wollen nicht stören. Diese gemeinsamen Erfahrungen sehen wir über alle Altersstufen hinweg. Verbindend sind die Herausforderungen; denn alle stoßen an ähnliche Mauern. Wir Menschen mit Behinderungen müssen für unsere Anliegen besonders kämpfen, das System macht uns oft zu Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfern und führt dazu, dass uns die Energie und manchmal auch die Perspektive für die Bedürfnisse anderer fehlen.

Ich bin seit Geburt behindert und erlebe wahrscheinlich anderes als Menschen, die im Verlauf des Lebens eine Behinderung bekommen. Aber wir können nicht nur vom individuellen Bedürfnis ausgehen, da kommen wir nirgends hin.

CG: Neben dem Erkennen von Bedürfnissen und Anforderungen braucht es auch Mut: den Mut, zu erkennen, dass wir gewisse individuelle Bedürfnisse nicht befriedigen können. Das ist ein wichtiges Bekenntnis und erfordert auch Ehrlichkeit. Eine gewisse Lücke müssen die Betroffenen selbst überwinden.

DR: Jede Gemeinde muss sich fragen: Wo stehen wir? Wo wollen wir hin? Wo setzen wir Prioritäten? Wir müssen auch dann handeln, wenn wir wissen, dass das, was wir tun, nie reicht. Wir müssen versuchen, die erwähnte Lücke zu verkleinern. So kann der Staat zum Beispiel eine Plattform bieten, auf der Freiwilligenarbeit gefördert wird. Das können kleine Hilfen im Alltag sein, im Garten anpacken, gemeinsam Kaffee trinken. Der Staat kann nicht alles



Im Gespräch



Saphir Ben Dakon (SD) ist Inklusions- und Kommunikationsexpertin aus Zürich. Mit ihrem Unternehmen begleitet sie Organisationen bei der Umsetzung von Inklusionsprozessen. Sie hat einen Bachelor of Science in Unternehmenskommunikation und einen Master of Science in Business Administration. Als Vizepräsidentin von Agile, dem Schweizer Dachverband der Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit Behinderungen, engagiert sie sich besonders für die Themen Arbeit, Bildung, Empowerment und Partizipation.



Claudio Della Giacoma (CG) ist seit 2024 Direktor der Städtischen Gesundheitsdienste (SGD) Stadt Zürich. Zuvor war er Mitglied der Konzernleitung der Clenia AG Privatklinikgruppe sowie Geschäftsführer der Clenia Gruppenpraxen AG. Seit 2011 ist er Mitglied der Fachkommission Gesundheit und Soziales FDP Schweiz. Sein Lizentiat (lic. phil.) in Kommunikationswissenschaft, Politikwissenschaft und öffentlichem Recht hat er ergänzt mit einem Master of Advanced Studies in Managed Health Care / Gesundheitsökonomie – ZHAW.



Daniel Rüetschi (DR) ist Gemeinderat FDP von Suhr (AG) und betreut die Ressorts Soziales, Gesellschaft und Gesundheit sowie das Ressort Ver- und Entsorgung. Er hat Biologie und Geografie studiert, war Mitinhaber der Umweltberatungsfirma GeoServe GmbH und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Pro Natura Basel. Seit Jahren engagiert er sich im Bereich Alters- und Pflegeheime und ist massgeblich mitbeteiligt an Lösungsansätzen zur Entwicklung einer kommunalen Gesamtstrategie für eine hohe Lebensqualität im Alter.

«Wir müssen jetzt agieren, wenn wir später nicht ausschliesslich im Reagieren sein wollen. Dazu müssen wir Zugänge für Menschen mit Behinderungen schaffen, von denen auch Menschen ohne Behinderungen profitieren – somit alle. Das ist kein Luxus, sondern trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.»

Saphir Ben Dakon



übernehmen, und er wird künftig eher weniger als mehr können. Das ist der Vorteil kleiner Gemeinden. Wir sind näher bei den Menschen.

Lassen Sie uns die Lücke, das bereits erwähnte Dazwischen, ausleuchten. Was fehlt in diesem Zwischenbereich?

CG: In der Stadt Zürich haben wir meiner Meinung nach ein sehr breites und auch ein sehr differenziertes Angebot. Die Anbieterinnen und Anbieter sind untereinander aber so schlecht vernetzt, dass die Angebote teilweise nicht zu den Betroffenen kommen.

SD: Ich sehe die Problematik darin, dass unser Fürsorgesystem aus einer Zeit stammt, als die Menschen noch nicht so alt wurden und im Alter andere Bedürfnisse hatten. In dem System ist keine Care enthalten. Ich bin kein Fan von Regulierungen, vielmehr müssen wir uns genau überlegen, welchen Fürsorgeansatz wir für ein neues Versorgungssystem wollen. Der Staat kann sich nicht um alles kümmern. Wir alle müssen Verantwortung übernehmen und einander unterstützen. Jeder muss sehen, was er beitragen kann. Vor allem jene, die noch wenig tun. Es kümmern sich immer die Gleichen. Wir müssen es schaffen, dass die Menschen das versuchen wollen.

DR: Da schliesse ich gerne an. Was braucht es, damit Menschen mitmachen? Erfahrungen zeigen immer wieder, wie sehr persönliches Engagement zählt, gewinnende Persönlichkeiten oder Menschen, die Klinken putzen. Es braucht Menschen, die andere abholen können.

Für eine Veränderung sind verschiedene Ansätze notwendig. Worin liegt die grösste Hebelwirkung?

SD: Jedes Feld hat seinen Hebel. Wenn ich zum Beispiel sehe, wie das Bundesamt für Sozialversicherungen Organisationen und Projekte im Bereich Behinderung unterstützt, ist das gefühlt wie in den Siebzigerjahren. Die Anreize sind nicht zeitgemäss. Es werden zum Teil die ganz falschen Projekte finanziert. So viele Menschen machen so viel tolle Freiwilligenarbeit, aber sie kommen

an Grenzen, sie brennen aus. Es braucht eine viel engere Zusammenarbeit mit den Kantonen und Gemeinden. Und die Zivilgesellschaft muss auch bereit sein, in einer direkten Demokratie zu partizipieren. Aber hier ziehen sich viele zurück, wenn es nicht um ihre Anliegen und die Wohlfühlgesellschaft geht. Man muss die richtigen Personen finden, es gibt so viele begabte Menschen. Ihre Fähigkeiten sollten besser gewürdigt und genutzt werden. Sonst machen uns die Herausforderungen immer mehr zu Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfern.

CG: Den wichtigsten Hebel sehe ich im Versuch, auf der grünen Wiese zu denken. Neue Angebote zu realisieren, in Zusammenarbeit mit den verschiedensten Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern. Wir müssen versuchen, losgelöst von aktuell existierenden und einengenden Strukturen und Finanzierungen zu denken, nicht jeder für sich, sondern im Sinne eines Versorgungsnetzes – im Wissen darum, dass wir nicht alles lösen können.

DR: Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist Vernetzung. Hier lassen sich wirklich Synergien herausholen. Heute ist jedes Altersheim für sich unterwegs, jedes ist um seine eigene Bettenauslastung besorgt. Untereinander sprechen sich die Heime wenig ab. Diese fehlende Absprache können wir uns überhaupt nicht leisten, sie fördert Ineffizienz. Würden wir zusammenarbeiten, könnten wir die gemeinsamen Stärken nutzen und die gemeinsamen Schwächen mindern. Denn die Schwächen der einen gleichen sich durch die Stärken der anderen aus. Und auch ich teile Saphir Ben Dakons Meinung: Wir sollten alle flexibler werden und weniger das Alte verteidigen.

CG: Wenn wir warten, bis überregional etwas geschieht, ist es zu spät. Es gibt eine Grauzone, die uns ermöglicht, Lücken zu schliessen. Dazu benötigen wir Analysen, die uns zeigen, wo wir Handlungsspielraum haben. Wenn jede bzw. jeder einen Zentimeter gibt, haben wir am Ende einen ganzen Meter. Es geht darum, die Knautschzone auszuloten und gemeinsam zu nutzen. Zusammen etwas zu tun – das ist entscheidend.



«Den wichtigsten Hebel sehe ich im Versuch, auf der grünen Wiese zu denken. Neue Angebote zu realisieren, in Zusammenarbeit mit den verschiedensten Netzwerkpartnern. Wir müssen versuchen, losgelöst von aktuell existierenden und einengenden Strukturen und Finanzierungen zu denken, nicht jeder für sich, sondern im Sinne eines Versorgungsnetzes – im Wissen darum, dass wir nicht alles lösen können.»

Claudio Della Giacomina



«Ich bin dann hoffnungsvoll, wenn wir nicht weiter gegeneinander kämpfen und die Kosten wie eine heisse Kartoffel weiterreichen, sondern uns auf die Ressourcen konzentrieren. Wir können es uns nicht mehr leisten, uns gegenseitig das Wasser abzugraben – weder inhaltlich noch finanziell.»

Daniel Rüetschi

Worauf gilt es bei betreuenden und pflegenden Angehörigen zu achten?

DR: Wir müssen den Spagat zwischen Verantwortungsgefühl und Selbstschutz meistern. Hier braucht es Unterstützung: spirituelle, psychologische, soziale, finanzielle. Es ist zwingend, die ständig grösser werdende Gruppe der Angehörigen zu unterstützen, denn wir können nicht einen Grossteil der Gesellschaft in Spitälern und Heimen pflegen.

SD: Der Zwiespalt zwischen Selbstschutz und Verpflichtung kann im heutigen System nicht abgegolten werden. Das sehe ich bei meiner Mutter. Gemäss dem System hätte ich schon früh in ein Heim gehen und eine IV bekommen sollen, doch meine Mutter hat das System gesprengt. Es braucht Menschen, die im richtigen Moment die Konflikte suchen und sich fragen: Wie können wir das politische System gemeinsam aus den Angeln heben? Diesen Glauben braucht es in einem demokratischen System. Angehörige brauchen auch von politischer Seite gesellschaftliche Anerkennung, nicht nur individuell. Wir brauchen eine Kultur der Wertschätzung für die unsichtbaren Leistungen.

CG: Genau, wir brauchen Rahmenbedingungen, um den Stellenwert pflegender Angehöriger in der Gesellschaft zu verankern. Und es braucht Richtlinien für eine Entlohnung. Die Qualität muss stimmen.

DR: Anders wird es nicht gehen. Der Grundgedanke sollte sein, dass pflegende Angehörige angestellt werden können. Dabei sollen nicht Renten aufgebessert, sondern Einkommensverzichte ausgeglichen werden.

CG: Es geht jedoch nicht immer um Leistung und Gegenleistung. In einem sozialen Netz ist ein Miteinander und Füreinander viel wichtiger.

Wie stellen Sie sich die Situation in zehn oder zwanzig Jahren vor, wenn mehr Menschen in verletzlichen Lebenslagen alt werden?

SD: Es muss in der Gesellschaft ankommen, dass das wirklich passiert. Viele wollen sich nicht damit beschäftigen. Wir müssen jetzt agieren, wenn wir später nicht ausschliesslich im Reagieren sein wollen. Dazu müssen wir Zugänge für Menschen mit Behinderungen schaffen, von denen auch Menschen

ohne Behinderungen profitieren – somit alle. Das ist kein Luxus, sondern trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.

CG: Die öffentlichen Finanzen werden sich nicht verbessern. Das zwingt die Menschen, in Krisen wandelbar zu bleiben und offener zu werden. Unsere Individualisierung wird dazu führen, dass wir mehr selbstorganisierte Kreise haben. Aus gesellschaftlicher Sicht ist das ein enormer Gewinn. Da kommt wieder mehr Selbstverantwortung zum Tragen. Wenn sich die Interessengruppen in Netzwerken verbinden, bereichern sie sich gegenseitig, womit die Tragkraft grösser wird.

DR: Zudem werden wir den medizinischen Fortschritt wirklich bemerken. Wir verfügen über einen gewaltigen Wissensstock. Einem Puzzle ähnlich entsteht ein Gesamtbild, bei dem wir die fehlenden Teile immer schneller erkennen können. Stichwort individualisierte Medizin: Da wird gerade bei Alterserkrankungen vieles besser werden, was möglicherweise einen gewaltigen Druck herausnimmt.

Das klingt hoffnungsvoll.

DR: Ich bin dann hoffnungsvoll, wenn wir nicht weiter gegeneinander kämpfen und die Kosten wie eine heisse Kartoffel weiterreichen, sondern uns

auf die Ressourcen konzentrieren. Wir können es uns nicht mehr leisten, uns gegenseitig das Wasser abzugraben – weder inhaltlich noch finanziell.

CG: Der Fachkräftemangel wird nochmals viel grösser werden. Wir haben die Ressourcen nicht mehr für diese Herausforderungen. Wir müssen voneinander lernen, uns an guten Beispielen orientieren. KI kann hier auch eine riesige Hilfe sein.

SD: Und doch wird es immer Menschen brauchen, die im technologischen Kontext Übersetzungsarbeit leisten. Fremdbestimmung kreiert Resistenz. Ich arbeite in meinen Projekten oft im Tandem. Da geht es um Co-Responsibility und darum, Entscheide gemeinsam zu fällen. Das kann gerade bei Menschen mit Demenz eine grosse Hilfe sein. Ich erlebte das kürzlich mit einer Person aus meinem Umfeld, die sich an wenig erinnert und mich fragte, warum wir drinnen im Café sitzen. Zuvor hatte ich erklärt, dass es in Strömen regnet. Ich griff zur Jacke, deckte die Person gut zu und so konnten wir gemeinsam im grössten Regen draussen sitzen – so, wie sie es sich gewünscht hatte.



Verletzlichkeit geht uns alle etwas an

Der Blick in die Biografien verletzlicher Menschen zeigt, wie herausfordernd das Älterwerden sein kann. Personen mit lebensbestimmenden Einschränkungen erfahren die zunehmende Verletzlichkeit des Alters oft doppelt. Wichtig sind flexible Angebote, die Zwischenlösungen ermöglichen.

 Ursula Eichenberger

Verletzlichkeit verbindet die Menschen – unabhängig von ihrem Alter oder ihren Biografien. Wir alle können Krisen erleben, wir alle können an einen Punkt gelangen, an dem wir Unterstützung benötigen. Gleichzeitig ähneln sich die Bedürfnisse älter werdender Menschen mit und ohne Einschränkungen: Wir alle wollen dazugehören, ein selbstbestimmtes, sinnhaftes Leben führen und in unseren sozialen Beziehungen eingebettet sein. Gerade bei besonders vulnerablen Personen gestaltet sich die Suche nach passender Unterstützung jedoch oft als eine enorme Herausforderung. Viele sind auf Betreuung und Pflege angewiesen, auf die Unterstützung ihrer Angehörigen oder von Institutionen, manche sind bebeiständet, andere von finanziellen Leistungen abhängig. Zugleich möchten viele nicht «auffallen», keine Last sein – was es noch schwieriger macht, wirksame Hilfe einzufordern und anzunehmen. Die Porträts dieses Age-Dossiers und der Einblick in die Biografien weiterer Personen auf der Website zeigen das eindrücklich.

Passende Zwischenangebote fehlen

Unser Unterstützungssystem ist ein komplexes Gefüge: Die Bandbreite an Institutionen ist gross, die Zuständigkeiten und Finanzierungsmodelle sind vielfältig, die Strukturen historisch gewachsen und zum Teil veraltet. Viele Akteurinnen und Akteure pflegen ihr eigenes Terrain und haben aus rechtlichen Gründen wenig Spielraum, über den Zaun zu blicken, sich zu vernetzen oder gemeinsam Übergänge zu schaffen. So entstehen Leerräume. Es sind Felder, in denen Betroffene zwischen Stuhl und Bank fallen – gerade in Zeiten von Übergängen wie jenem ins AHV-System, dem Fragilerwerden naher Bezugspersonen oder dem Verlust einer geliebten Person. In diesen Phasen zeigt sich unmissverständlich: Auffangende, passende Zwischenmöglichkeiten fehlen ebenso wie sanfte abgestufte

Angebote, beispielsweise im eigenen Daheim mehr bezahlte Unterstützung zu erhalten oder auch nach Erreichen des Pensionsalters einer sinnerfüllten Arbeit nachgehen zu können. Die Fachpersonen, die wir befragt haben, betonen unisono, wie unverzichtbar ein Dazwischen ist. Die strukturellen Lücken werden heute vielfach durch das Engagement von Angehörigen und Freiwilligen aufgefangen. Diese bewegen sich zwischen Pflichtgefühl, Selbstschutz und fehlenden Ressourcen und leisten kräftezehrende Arbeit – häufig ohne ausreichende Anerkennung, weder ideell noch finanziell. Viele von ihnen stossen an Grenzen, brennen aus.

Lösungen für die gesamte Gesellschaft

Dieser Missstand darf nicht länger übersehen werden. Eigenverantwortung ist wichtig, aber sie funktioniert nur im Zusammenspiel mit staatlichen und zivilgesellschaftlichen Akteuren. Es braucht innovative Angebote, die Angehörige entlasten und ihre Arbeit sichtbar machen. Denn oft organisieren Angehörige zwei Leben gleichzeitig: ihr eigenes – und das eines Partners, eines Kindes oder eines Elternteils, der auf Unterstützung angewiesen ist. Unser heutiges Fürsorgesystem jedoch reagiert in erster Linie auf Defizite. Es ist zu wenig darauf ausgerichtet, das Dazwischen zu gestalten – jene flexiblen Lösungen, die für echte Teilhabe und möglichst weitreichende Selbstbestimmung sorgen könnten.

Ein Umdenken ist notwendig, damit die Hürden für alle gesenkt werden können. Beispielsweise sind barrierefreie Zugänge nicht nur für Menschen mit Behinderungen wichtig, sondern für die gesamte Gesellschaft. Sie sollten deshalb von Anfang an für alle gedacht werden: So nützt ein Lift für Menschen mit Beeinträchtigungen letztlich auch Eltern mit Kinderwagen, Personen mit Gepäck

oder Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind. Weitgreifende Lösungen kommen immer der gesamten Gesellschaft zugute.

Unverzichtbare Wertschätzung

Konkrete Lösungsansätze sind dringend – wir müssen jetzt agieren, um künftig nicht vor allem reagieren zu müssen. Es braucht Ideen, den Mut, Neues auszuprobieren, und es braucht neue Anreize – für mehr Mitgestaltung, für eine bessere Vernetzung bestehender Angebote und für die echte Anerkennung freiwilliger Arbeit. Nicht jede Leistung muss bezahlt werden, aber Wertschätzung ist unverzichtbar.

Am Ende verbindet uns alle dasselbe Bedürfnis: ein Leben führen zu können, das wir möglichst weitgehend selbst gestalten – unabhängig von unserem Alter und von möglichen besonderen Einschränkungen. Angebote müssen deshalb für alle Menschen gedacht werden. Denn alle haben dasselbe grundlegende Bedürfnis nach einem Platz in der Gesellschaft, in der sie sich zurechtfinden und willkommen fühlen – gerade auch besonders verletzbare Menschen, die älter werden. —

— Wie die Age-Stiftung verletzbare Personen beim Älterwerden unterstützt (Auswahl)

Unsere Vision

Ältere Menschen sollen bis ans Lebensende möglichst selbstbestimmt bleiben und gesellschaftlich eingebunden sein – besonders auch in vulnerablen Lebenslagen und fragilen Phasen.



Public Affairs

Public Affairs analysiert Trends rund ums Älterwerden und entwickelt Grundlagen für die Sensibilisierung von Öffentlichkeit, Entscheidungstragenden und weiteren Anspruchsgruppen.

- **Studie «Swiss 100» (seit 2024)**
Erste nationale Untersuchung zu Vulnerabilität und Resilienz bei Hundertjährigen in der Schweiz
- **Studie «Alt werden ohne betreute Familienangehörige» (2023)**
Fragilität und Vulnerabilität älterer Menschen ohne familiäre Betreuung; Bedürfnisse, Wünsche, Ängste, Unterstützungsbedarf



Förderung

Die Förderung begleitet, dokumentiert und finanziert Projekte, die zukunftsfähige Lösungen für ältere Menschen entwickeln – wie beispielsweise die in diesem Age-Dossier porträtierten.

- **KONTIKI, Subingen (2019–22)**
Wohnheim für ältere Menschen mit kognitiver und/oder körperlicher Behinderung
- **VESO Gutschick, Winterthur (2018–20)**
Wohngemeinschaft und Tagesstätte für ältere Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen



Partnerschaften

Mit Partnerschaften setzen wir thematische Akzente und unterstützen öffentliche und private Organisationen.

- **Demenzworld (2025–26)**
Digitale Beratung und Begegnungen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- **Programm «connect!» (2024–27)**
Schweizweit koordinierte Initiative zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit und zur Förderung von sozialer Zusammengehörigkeit bei betroffenen älteren Menschen



www.age-stiftung.ch

Dank

Die Grundlage dieses Age-Dossiers bilden zahlreiche Gespräche mit porträtierten Menschen, Angehörigen, Verantwortlichen von Institutionen sowie Fachpersonen. Wir danken allen für das Teilen ihrer Erfahrungen und ihres Wissens. Namentlich danken wir:

- Judith Adler, Dozentin und Projektleiterin, Kompetenzzentrum Behinderung und Lebensqualität (BuLQ), Hochschule Luzern
- Saphir Ben Dakon, Inklusions- und Kommunikations-expertin und Vizepräsidentin Agile, Zürich
- Marianne Brennwald, Basel
- Claudio Della Giacoma, Direktor Städtische Gesundheitsdienste, Zürich
- Stephanie Donati, Geschäftsführerin Alzheimer beider Basel
- Gisella Dufey Hinch, Vizepräsidentin, Nationales Forum Alter und Migration
- Maja Eicher, Richterswil
- Esther Oude Engberink, Dipl. Pflegefachfrau Wohnheim Blümlisalp, Arche Zürich
- Diego Farrér, Geschäftsleiter, VESO, Winterthur
- Rainer Fröhlich-Christen, Kommunikation und Fundraising, Arche Zürich
- Thomas Frommherz, Bereichsleitung Wohnbegleitung und Housing First, Heilsarmee Schweiz
- David Häne, Gesamtleitung, Arche Zürich
- Hansueli Leuenberger, Basel
- Tatjana Mehr, Bereichsleiterin Wohnen, Wohnheim KONTIKI, Subingen
- Claudine Meli, Richterswil
- Fritz Müllestein, VESO Wohngemeinschaft Gutschick, Winterthur
- María-Rosa Navarro, Jona
- Sinai Navarro, Jona
- Nadia Pernollet, Fachverantwortliche Psychosoziales, Stiftung Pro Mente Sana, Zürich
- Christine Pfister, Wohnheim Blümlisalp, Arche Zürich
- Roland Roth, Bereichsleiter Tagesstätte, Wohnheim KONTIKI, Subingen
- Daniel Rüetschi, Gemeinderat, Suhr (AG)
- Konrad Schluep, Lüscherz
- Ursula Schluep, Wohnheim KONTIKI, Subingen
- Denise Tanner, Bereichsleiterin Hotellerie, Wohnheim KONTIKI, Subingen
- Eva Walter, Programmleiterin, HEKS Alter und Migration, Zürich/Schaffhausen

Mitwirkende

Silvan Kahn ist Projektleiter Public Affairs der Age-Stiftung und verantwortet unter anderem das Age-Dossier sowie den Age Report. Er analysiert aktuelle Trends rund ums Älterwerden, entwickelt Grundlagen und setzt sich für bessere Rahmenbedingungen zugunsten von älteren Menschen ein.



Ursula Eichenberger ist Historikerin und war Redaktorin v.a. beim «Tages-Anzeiger». Mit ihrer Firma GUTES TUN. JETZT begleitet sie Non-Profit-Organisationen in der Kommunikation und Mittelbeschaffung und ist als Buchautorin tätig.



Sarah Neukomm ist Politologin und Partnerin bei INFRAS AG. Sie leitet seit mehr als 20 Jahren Forschungs- und Beratungsprojekte in den Bereichen Existenzsicherung, Integration, Gleichstellung, Gesundheit und Alter.



Frederic Meyer ist als selbstständiger Fotograf v.a. im redaktionellen Bereich tätig mit Schwerpunkt Porträts, Reportagen und Architekturfotografie. 1989 war er Mitbegründer der Ateliergemeinschaft Kontrast, deren Arbeiten zahlreich ausgezeichnet wurden.



Nicole Krättli ist als Regisseurin und Produzentin bei «NZZ Format» sowie als freiberufliche Multimedia-Journalistin tätig. Ihr Schwerpunkt liegt auf gesellschaftspolitischen Themen, dem Schutz von Minderheiten und Künstlicher Intelligenz.



Publikationsreihe «Age-Dossier»

Damit adressieren wir gesellschaftlich relevante Themen, vermitteln Erfahrungswissen und stellen Praxisbeispiele vor. Das Age-Dossier erscheint einmal jährlich.

Eine Auswahl



Alle Age-Dossiers zum Bestellen
und Herunterladen auf
www.age-stiftung.ch/publikationen



