

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | Mai 2021.

Eine Annäherung
an den Tod.

Bis zum Schluss.

Zeitzeugin.

Frauenstimmrecht
im Rückblick.

Leben.

Drei Bewohnerinnen
ganz persönlich.

Standpunkt.

Wir denken
vom Ende her.

Über das Tabu sprechen.

Der Tod gehört zum Leben.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Tod ist wohl eines der letzten Tabuthemen in unserer Gesellschaft, das mit der Pandemie ganz überraschend in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist. Weil das Sterben für uns zum Leben und auch zum beruflichen Alltag gehört, haben wir im Dossier verschiedene Aspekte zu diesem Thema beleuchtet.

Wie er im Bericht ausführt, braucht es für den Philosophen Ludwig Hasler einen Sinn im Leben, um in Frieden gehen zu können. Oder in anderen Worten: Eine Bedeutung, die über uns selbst hinausgeht. Es ist wohltuend, zu sehen, wie viel Lebensfreude, Leidenschaft und Sinnhaftigkeit in den Bewohnerinnen steckt, die wir für diese Ausgabe besucht haben. Sinn vermittelt aber auch die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz, indem sie Arbeitsplätze für psychisch erkrankte Menschen schafft. Martha Lüscher-Felder spricht ausserdem zum 50-Jahr-Jubiläum über die Bedeutung des Frauenstimmrechts und zeigt eindrücklich, wie sie damals ihrer Zeit voraus war. Eine geballte Ladung Frauenpower erwartet Sie in diesem Magazin.

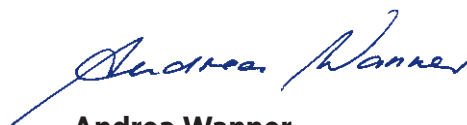
Wie Sie trotz den Einschränkungen den Frühling geniessen, darf dabei natürlich genauso wenig fehlen wie ein wenig Gehirnjogging und die hilfreichen Tipps von unserem IT-Experten. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Herzlich,



Beat Däppeler

Verwaltungsratspräsident Viva Luzern



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

! Tod



Eine Annäherung an den Tod.

Der Philosoph Ludwig Hasler und der Gerontologe Markus Leser plädieren dafür, dass der Tod wieder mehr zum Leben gehört. Dafür brauche es ein Umdenken in der Gesellschaft. Neue Werte, Sinn im Alter und sichtbare Hochbetagte könnten zu einem Wandel beitragen.



Abschied.

Zwei Wegbegleiter von Viva Luzern ziehen weiter.



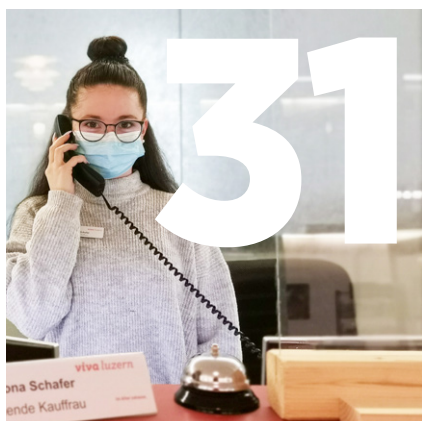
Kontakte.

Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.



Galerie.

Eine Mieterin zeigt uns ihre Lieblingsplätze und -dinge.



Gesichter.

Eine Zweitlehre aus Überzeugung und Leidenschaft.



Frag viva!

Wie regle ich meinen digitalen Nachlass?



Standpunkt.

Freiheit versus Schutz. Ein ethischer Balanceakt.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Corina Beccarelli | **Redaktionelle Mitarbeit** Sonia Baumann | Sylvie Eigenmann | Rahel Lüönd | Daniel Schriber | Reto von Wartburg | Andrea Wanner | **Artdirektion und Grafik** vonwartburg.ch | **Fotos** Aura | Sylvie Eigenmann | Rahel Lüönd | Reto von Wartburg | Sandra Fischer | iStockPhoto | **Korrektur** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 6000 Exemplare | **Erscheinung** Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

«Viva Luzern ist ein Leuchtturmprojekt.»

Beat Däppeler und Elsbeth Wandeler geben nach sieben Jahren ihr Amt im Verwaltungsrat von Viva Luzern ab. Ein idealer Zeitpunkt, wie sie finden.

Sie geben Ihr Mandat als Verwaltungsratspräsident respektive als Verwaltungsrätin ab. Was bewog Sie zu diesem Schritt?

Beat Däppeler: Nach sieben Jahren im Amt sehe ich Viva Luzern als ein konsolidiertes Unternehmen, das weitergegeben werden kann. Der Zeitpunkt scheint mir ideal. Zudem möchte ich kein Verwaltungsrat sein, der einfach hocken bleibt. Ich möchte Neuen Platz machen. Aber in der Tat, die Zahl Sieben war nicht ganz irrelevant. Ich mag Primzahlen sehr (lacht).

Elsbeth Wandeler: Das kann ich nur unterschreiben. Diese sieben Jahre bezeichne ich als Gründerjahre. Ich durfte viele gute Erfahrungen machen und tolle Menschen kennenlernen. Nun ist die Zeit reif für einen Wechsel.

Frau Wandeler, wieso bewarben Sie sich um das Mandat als Verwaltungsrätin?

Der Reiz lag für mich in der Umwandlung von einer Dienstabteilung der Stadt Luzern in ein gemeinnütziges Unternehmen, die Viva Luzern AG. Diesen Prozess mit meinem Fachwissen zu begleiten, war eine enorm spannende Aufgabe.

Und können Sie sich noch an die erste Sitzung im Verwaltungsrat erinnern?

Beat Däppeler: Ja, sie war sehr angenehm. Ich spürte viel Wertschätzung und ein grosses Engagement für das Projekt Umwandlung.

Elsbeth Wandeler: Ich war erkältet und hatte keine Stimme mehr. So beschränkte sich meine persönliche Vorstellung auf drei Sätze. Aber ich dachte: «Die lernen mich schon noch kennen.» (lacht)

Worauf sind Sie besonders stolz?

Elsbeth Wandeler: Es war mir ein grosses Anliegen, dass die Pflege als Kernaufgabe des Unternehmens in den obersten Gremien eingebunden ist. Mit der Schaffung der Geschäftsleitungsstelle Pflege und Gesundheit im Jahr 2017 wurde dem Rechnung getragen.

Beat Däppeler: Die Professionalität. Viva Luzern ist ein sehr professionelles Unternehmen mit hoch motiviertem Personal und hoher Wertschätzung untereinander. Dem gilt es Sorge zu tragen, damit der Pflegeberuf attraktiv bleibt. Insbesondere in der Langzeitpflege.

Elsbeth Wandeler: Genau. Es braucht die richtigen Leute, die für die Langzeitpflege ausgebildet sind. Oft höre ich, dass in der Ausbildung Gelerntes nicht angewendet werden kann. Das ist frustrierend und darf nicht sein. Deshalb ist Intercare – an dem Viva Luzern beteiligt ist – ein

“ Ich komme in eine Freiheit, die ich geniesse. Das ist neu für mich. Früher musste ich immer wissen, was kommt. ”

Beat Däppeler,
Verwaltungsratspräsident Viva Luzern (bis Juni 2021).

Herr Däppeler, der Verwaltungsrat besteht aus sechs Personen, drei Frauen und drei Männern. Das ist untypisch, oder?

Ja, das ist in der Tat nicht oft anzutreffen. Aber genau das war uns ein Anliegen. Wir hatten den Anspruch, bei Entscheidungen durch Diskussionen zu einem gemeinsamen Entschluss zu gelangen. Deshalb müssen wir nicht abstimmen und brauchen auch keine ungerade Anzahl an Verwaltungsräten. Zudem ist die Pflegebranche frauendominiert. Das sollte sich zwingend auch im Verwaltungsrat abbilden.



Im Gespräch: Beat Däppeler ...



... und Elsbeth Wandeler.

so grossartiges Projekt. Mit der Ausbildung von geriatrischen Pflegeexpertinnen optimieren wir den interprofessionellen Austausch und ermöglichen eine optimale Weiterbildung für die Praxis.

“ **Viva Luzern ist ein Leuchtturmprojekt. Ein Leuchtturm leuchtet von innen nach aussen. Wir müssen in die Lebensqualität unserer Bewohnerinnen und Bewohner wie auch unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter investieren, damit wir leuchten.** ”

Elsbeth Wandeler,
Verwaltungsrätin Viva Luzern (bis Juni 2021).

Sehen Sie darin die Zukunft?

Elsbeth Wandeler: Ja. Wir müssen aber auch herausfinden, welche Erwartungen die zukünftigen Bewohnenden haben, und uns verstärkt auf diese Bedürfnisse ausrichten.

Beat Däppeler: Genau. Wir müssen aber auch das Wohnen vermehrt ins Zentrum rücken, gemäss unserem Claim «Im Alter zuhause.». Hinzu kommt, dass die Pflegeleistungen zunehmen, da wir immer älter werden. Bezahlbar wird das aber nicht. Deshalb ist Kreativität gefragt: Soll die Freiwilligenarbeit in irgendeiner Form mehr eingebunden werden? Das sind Diskussionen, die man führen muss.

Was schätzen Sie an Ihrem Mandat als Verwaltungsrätin und Verwaltungsrat besonders?

Beat Däppeler: Der Verwaltungsrat war sehr betriebsnah. Wir führten unsere Sitzungen in den Betagtenzentren durch und trafen beim Mittagessen die Geschäftsleitung und die jeweilige Betriebsleitung.

Elsbeth Wandeler: ...und wurden zu den Weihnachtsfeiern und zur Fasnacht eingeladen. Ich bin als Zürcherin keine Fasnächtlerin, aber die Fasnachtsfeiern sind für mich besonders schöne Erfahrungen gewesen. Es wurde getanzt, musiziert, infiltriert und der Zunftmeister war zu Besuch. Ein toller Anlass für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Und zum Schluss: Wie geht es bei Ihnen weiter?

Beat Däppeler: Ich möchte mein Netzwerk und meine Erfahrung weiterhin nutzen. Als Präsident des SAH Zentralschweiz und Gründungspräsident des Arbeitsintegrationsprojektes Restaurant Libelle bin ich für den Moment gut bedient. So bleibt noch Zeit zum Lesen, für Spaziergänge mit meiner Hündin Chica und das Bekochen meiner Freunde.

Elsbeth Wandeler: Mir geht es ähnlich. Nach der Pensionierung nahm ich viele interessante Aufgaben an. Nun gebe ich sukzessive ab. So habe ich unter anderem mehr Zeit, mich um mein Mandat als Verwaltungsrätin der Mauritiusheim AG in Schötz zu widmen. Dort setzen wir eine integrierte Versorgung um. Das ist in meinen Augen die Zukunft und ich bin begeistert, Teil des Projekts zu sein.

Corina Beccarelli.

Ein ganz besonderes Besuchsangebot.

Die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz schafft Arbeitsplätze für Menschen, die aus psychischen Gründen eine ganze IV-Rente beziehen. Von den Besuchseinsätzen profitieren auch die Bewohnerinnen und Bewohner von Viva Luzern.

Judith Jermann hat in ihrem Leben schon vieles durchgemacht. Die 54-jährige Dagmersellerin leidet seit rund zehn Jahren an einer bipolaren Störung. Bei dieser psychischen Erkrankung leiden die Betroffenen phasenweise an manischen und depressiven Stimmungsschwankungen. Bevor sie vor rund 10 Jahren krank wurde, arbeitete Jermann fast 25 Jahre im Verkauf. Daneben zog sie als alleinerziehende Mutter eine Tochter gross. «Heute könnte ich nicht mehr im freien Arbeitsmarkt tätig sein», sagt Judith Jermann. Umso dankbarer ist sie, dass sie beim Besuchsdienst Innerschweiz (BDI) eine Aufgabe fand, die nicht nur interessant, sondern auch sinnstiftend ist.

Lächelnde Gesichter als schönster Lohn.

Mit seinem Besuchsangebot bietet der BDI betagten, behinderten, einsamen und kranken Menschen aus der Innerschweiz ein Stück Lebensqualität. Die Besucher unterstützen ihre Kunden zum Beispiel beim Einkaufen, im Haushalt oder als Begleitung bei einem Arztbesuch. Die Besucher leisten aber auch einfach Gesellschaft (z. B. bei gemeinsamen Spielen) und bringen dadurch Abwechslung in den Alltag ihrer Kunden.

Zugleich schafft die Institution wertvolle Arbeitsplätze für Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen. Judith Jermann ist seit 2017 als Besucherin unterwegs. Sie schätzt die Arbeit beim BDI aus verschiedenen Gründen: Besonders angenehm sei, dass sich die Besuchenden viel Zeit nehmen können für ihre Kunden. Der Inhalt des Besuches wird vorab vom BDI-Team und dem Kunden definiert. «So weiss ich, was gewünscht wird, und kann dies mit dem Kunden gemeinsam und aus der Situation heraus frei gestalten.» Schön sei auch die Dankbarkeit, die sie regelmässig zu spüren bekommt. «Wenn

mich meine Kundinnen und Kunden mit strahlendem Gesicht empfangen, ist das der schönste Lohn für mich.»

Judith Jermann versucht, ihre Besuche wenn immer möglich mit einem Ausflug an die frische Luft zu verbinden. Die Besucherin ist froh, dass sie dank ihrer Arbeit eine geregelte Struktur hat und gleichzeitig anderen Menschen eine Freude bereiten kann. «Obwohl es sich um einen geschützten Arbeitsplatz handelt, tragen wir eine grosse Verantwortung.» Gerade der Umgang mit Menschen mit einer Demenzerkrankung sei anspruchsvoll. Zwischen den Besucherinnen und

“ **Wir müssen kein bestimmtes Ziel erreichen. Wir dürfen unseren Kundinnen und Kunden einfach Freude bringen.** ”

Judith Jermann, Mitarbeiterin Besuchsdienst.

dem BDI besteht daher auch ein regelmässiger Austausch. «An der monatlichen Arbeitsbesprechung berichte ich über meine Einsätze. Zudem kann ich mich bei Fragen oder allfälligen Problemen jederzeit beim BDI melden.»

Das Highlight der Woche.

Auch verschiedene Betagtenzentren von Viva Luzern zählen auf die Dienste des Besuchsdienstes Innerschweiz. Im Viva Luzern Wesemlin nutzen aktuell acht Bewohnerinnen und Bewohner das Angebot. «Unsere Bewohnenden und auch wir als Institution schätzen dieses Angebot sehr», betont Renate Bühler, Leiterin Pflege und Betreuung im

Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen. Die Besucherinnen und Besucher können sich während einer oder auch zwei Stunden voll und ganz um ihre Kundinnen und Kunden kümmern – das werde von allen Beteiligten sehr geschätzt. «Wertvoll ist auch der Ortswechsel, der häufig mit den Besuchen verbunden wird.» Ausflüge in die nähere Umgebung des Betagtenzentrums gehören zu den regelmässigen Bestandteilen der Treffen. Renate Bühler weiss: «Für viele Bewohnende ist der Besuch des BDI das Highlight der Woche.»

Die Chemie muss stimmen.

Damit das Besuchsangebot von Erfolg gekrönt ist, braucht es eine seriöse Vorbereitung; zudem müssen verschiedene weitere Kriterien erfüllt sein. «Es ist wichtig, dass die Chemie zwischen der Besuchsperson und der Kundin stimmt», betont Renate Bühler. Um dieses Ziel zu erreichen, findet bereits vor dem ersten Besuch ein Austausch zwischen dem BDI und Viva Luzern statt. «Der BDI kennt seine Besuchspersonen – und wir wissen, welche Bedürfnisse unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben.» Viva Luzern und der Besuchsdienst Innerschweiz pflegen seit vielen Jahren eine freundschaftliche und konstruktive Zusammenarbeit. «Uns ist es wichtig, den Menschen des

BDI eine Chance zu bieten», betont Renate Bühler. So sei Viva Luzern zum Beispiel immer offen, angehenden Besuchspersonen einen Praktikumsplatz anzubieten.

Aufgrund der Coronapandemie konnten in den vergangenen Monaten keine oder nur wenige BDI-Besuche durchgeführt werden. «In dieser sonst schon schwierigen Zeit vermissen die Bewohnenden diese Abwechslung umso mehr», weiss Renate Bühler. Die Leiterin Pflege und Betreuung hofft deshalb sehr, dass die Besuche bald wieder wie früher durchgeführt werden können. Bühler bezeichnet die Zusammenarbeit mit dem BDI als «unkompliziert und gewinnbringend». «Die Besuche ergänzen die Arbeit unserer Pflege-mitarbeitenden. Gleichzeitig steigt dadurch die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner.» Diese Freude über die BDI-Besuche sei häufig lange vor und nach den eigentlichen Treffen noch spürbar. Auch Judith Jermann kann es kaum erwarten, bis sie endlich wieder regelmässige Besuche bei Viva Luzern absolvieren kann. Auch wenn sie nach ihren Einsätzen jeweils geschafft und müde ist, betont sie: «Der BDI ist das Beste, was mir passieren konnte.»

Daniel Schriber.



«Ich hätte nie gedacht, dass ich mit meinen Besuchen so viel Freude bereiten kann.»

«Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.»

Der Besuchsdienst Innerschweiz feierte vergangenes Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Geschäftsleiterin Christine Giger erklärt, was das Angebot besonders macht.

Christine Giger, warum lohnt es sich, auf das Angebot des Besuchsdienstes Innerschweiz zurückzugreifen?

Dank der Unterstützung des BDI können Angehörige und Pflegepersonen regelmässig für einige Stunden die Betreuungsaufgabe abgeben. Gleichzeitig wird den Besuchspersonen eine sinnvolle Aufgabe, Tagesstruktur und eine Integration in die Gesellschaft ermöglicht. Dadurch generieren wir für alle Beteiligten eine Win-win-Situation.

Welche Rolle spielt für den BDI die Zusammenarbeit mit Viva Luzern?

Die Mehrheit unserer Kundinnen und Kunden lebt in Betagtenzentren. Wir schätzen es zudem ausserordentlich, dass die Heime regelmässig Praktikumsplätze für unsere angehenden Besucherinnen und Besucher zur Verfügung stellen und ihnen somit den praktischen Einstieg ermöglichen.

Was zeichnet die Partnerschaft mit Viva Luzern sonst noch aus?

Die Beziehung ist geprägt von Akzeptanz, gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen. Das ist unbedingt nötig, denn wir verlangen bei unserer Erstabklärung umfassende Informationen über die Kundinnen und Kunden. Gleichzeitig wissen die Betagtenzentren auch, dass wir die Dienstleistung der Betreuungs- und Besuchsaufgabe professionell anbieten. Nicht selten werden wir zu ausserordentlichen Situationen aufgeboten. Unsere angehenden Besuchspersonen werden zum Beispiel gezielt auf den Umgang mit schwerstdementen Personen geschult.

Die Besuchspersonen des BDI tragen eine grosse Verantwortung. Wie stellen Sie sicher, dass sie diese wahrnehmen können?

In einem dreimonatigen Weiterbildungskurs inklusive Praktika werden die Besucherinnen auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Der Kurs findet einmal im Jahr statt und spricht Bewerbende mit einer ganzen IV-Rente aus der Innerschweiz an. Unsere

Besucher sind häufig über viele Jahre beim BDI engagiert und verfügen über einen grossen Erfahrungsschatz.

Der BDI feierte vergangenes Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Wie haben sich die Herausforderungen für den BDI im Laufe der Zeit verändert?

Die Besuchs- und Betreuungssituationen sind komplexer geworden, was unter anderem an der demografischen Entwicklung der Bevölkerung liegt. Wir werden immer älter und leben zudem länger zu Hause. Hinzu kommt, dass es immer mehr Menschen gibt, die an einer Demenz erkranken und demzufolge eine spezifische Betreuung brauchen. Dies und viele weitere Themen werden im Weiterbildungskurs laufend angepasst.

Auf dem Platz Luzern gibt es verschiedene Betreuungsangebote. Wie gelingt es dem BDI, sich abzuheben?

Seit der Gründung des BDI sind in der Zentralschweiz weitere Betreuungsangebote hinzugekommen. Keines deckt mit dem Angebot an die Kunden jedoch gleichzeitig auch einen Arbeitsplatz für Menschen mit einer psychischen oder psychosomatischen Beeinträchtigung ab. Eine unserer Kernaufgaben besteht darin, der Bevölkerung aufzuzeigen, dass der BDI anders ist und dieses Anderssein für alle Beteiligten sinnvoll ist.



Christine Giger.

Geschäftsleiterin Stiftung
Besuchsdienst Innerschweiz.

Entdecken.



Handdesinfektion.

Desinfektionsmittel aus 100 % natürlichen Inhaltsstoffen. Aloe Vera schützt und pflegt die Haut. Parfümiert mit ätherischen Ölen. Produziert in der Schweiz.



Zwitscherbox.

Dieses fröhliche Vogelgezwitscher lässt uns kurzfristig in eine Welt ohne Stress und Zeitdruck abtauchen. Durchatmen und zur Ruhe kommen. Mit Bewegungsmelder.



Entspannungsduft.

Beruhigend, entspannend und schlaffördernd. Einfach über Bett und Kissen sprühen, und sofort entfaltet sich die aromatherapeutische Wirkung.

Heiter bis glücklich.

Unsere Entdeckungen für Sie. Aufgestöbert im Internet und erhältlich in ausgewählten Geschäften* in Luzern.



Lunchbox.

Praktische und ökologische Lunchbox aus pflanzenbasiertem Material. Geruchs- und geschmacksneutral sowie geeignet für die Spülmaschine oder die Mikrowelle.



Sonnenglas.

Das dekorative Glas speichert über den Tag Energie und gibt sie im Dunkeln in Form von weichem, hellem und nicht blendendem Licht wieder ab.



Obstschale Oh là là.

Wie geht denn das? Drei Eichenbretter werden eine Schale? Und das mit nur wenigen Handgriffen? Es geht! Produziert in Handarbeit in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen.

* z. B. bei Changemaker, Einzigart, Soeder und weiteren.

Von Kraft, Sinn und Perspektiven.

Irgendwann kommt das Leben in einen ruhigeren Takt. Platz für das Schöne und Freudige bleibt darin bestehen. Was gibt Kraft und Sinn? Wir haben drei Bewohnerinnen von Viva Luzern befragt.

Schauen Sie aus dem Fenster. Sehen Sie die Tanne, deren Spitze aussieht, als sei da eine Art Figur? Das ist die Beschützerin vom Viva Luzern Eichhof, sagt man. Der Gedanke gefällt mir. Und die Aussicht sowieso.

“ Aber die Jungen, die brauchen Wünsche. Sonst würde alles im gleichen Trott weitergehen. Es braucht Wünsche, damit sich Dinge verändern. ”

Ruth Cotting, Bewohnerin Viva Luzern Eichhof.

Die Umgebung ist schön, wundervoll gepflegt und voller Blumen. Viele davon wuchsen schon früher bei meiner Mutter. Ich fühle mich zu Hause. Besonders liebe ich die Margeriten: Die sind so einfach und «gmöggig».

Ich bin jetzt 93 Jahre alt. In meiner Familie wurden viele Leute sehr alt. Seit zwei oder drei Jahren lebe ich hier im Viva Luzern Eichhof. Gute Nachbarn und gute Beziehungen zu anderen zu haben, macht mir Freude. Die Besuche meiner Familie sind mir sehr wichtig. Ich habe vier Kinder, sieben Enkel und drei Urgrosskinder. Die sehe ich seit der Coronapandemie aber viel weniger.

Bis vor Kurzem ging ich jeden Morgen und Mittag je eine Stunde lang spazieren. Abends schaue ich zum Beispiel Bauernhofkrimis. Manchmal auch die Nachrichten, aber nicht immer. Die Corona-Themen gehen mir auf die Nerven.

Ich liebe es ausserdem, zu singen. Früher nahm ich Gesangsstunden. Ich kenne ein dreistimmiges «Gegrüsst seist du, Maria», das habe ich zwei anderen beigebracht. Manchmal singe ich es auch mit dem Sigrist zusammen in der Hauskapelle, oder einfach für mich allein.

Zufrieden bin ich eigentlich immer. Kraft gibt mir mein Glaube. Ich bete täglich, auch für Bekannte, die im Sterben liegen. Ich habe ja viel Zeit dafür. Ich habe das Gefühl, mein Leben habe sich erfüllt – mehr, als ich erwartet habe. Ich hatte Familie und einen guten Beruf, leitete eine Filiale für Porzellan und Glaswaren. Ich habe keine speziellen Wünsche an die Zukunft, sondern Freude an dem, was kommt. Aber die Jungen, die brauchen Wünsche. Sonst würde alles im gleichen Trott weitergehen. Es braucht Wünsche, damit sich Dinge verändern.



Besonders wichtig ist Ruth Cotting dieses Foto mit ihrem verstorbenen Ehemann: «Da waren wir noch jünger.»



Eva Jenni hört am liebsten klassische Musik. Ihr Radio ist ihr treuer Begleiter.

Ich besitze nur fünf Möbelstücke. Mehr will ich nicht; es muss nur gemütlich sein. Denn es zählt nicht, was man hat. Durch die Erfahrungen von Krieg, Flucht und Armut habe ich so viel in meinem Leben verloren, dass ich keine grosse Wertschätzung mehr für Dinge habe. Es zählt nur der Mensch.

Ich bin jetzt 91. Mit 22 Jahren kam ich aus Deutschland in die Schweiz und durch meinen Ehemann nach Luzern, wo ich ja sogar Verwandte hatte. Ich würde sagen, ich kenne die Schweiz besser als so mancher, der hier aufgewachsen ist. Ich kann sogar den Wortlaut des Rütlischwurs auswendig.

Ich lebe seit vier Monaten im Viva Luzern Eichhof. Ich habe immer noch viele gute Freunde drüben im Hochhaus (Aquamarin) von Viva Luzern, wo ich zuvor viereinhalb Jahre gelebt habe, in einer süßen eigenen Wohnung. Ohne Coronapandemie würden wir uns am Stammtisch im Bistro treffen. Wir haben sehr nahe Beziehungen. Manchmal telefonieren wir auch. Gute Gespräche sind mir wichtig.

Mir macht alles Freude, ich bin an allem interessiert. Ich liebe klassische Musik, bin ständig im KKL oder höre Radio. Ich bin auch gern in der

Natur. Vögel liebe ich besonders. Meine Nichte schenkte mir für mein Zimmer hier ein Bild von einem Rotkehlchen, das ich rahmen liess.

Ich bin ein gläubiger Mensch, das gibt mir Kraft. 1944 auf der Flucht lernte ich, dass der Herrgott uns immer begleitet, auch durch Bomben und Granaten hindurch.

“ Und sobald das Coronavirus so harmlos geworden ist wie ein Grippevirus, mache ich meine Cognacflasche auf. ”

Eva Jenni, Bewohnerin Viva Luzern Eichhof.

Ich glaube, für junge Menschen ist es schwer in dieser Zeit der Pandemie. Ich wünsche ihnen, dass sie Vertrauen in die Zukunft haben und in sich die Kraft finden können, das zu bewältigen.

Für die Zukunft wünsche ich mir nur Gesundheit und dass ich mit meinen Mitmenschen gut auskomme. Und sobald das Coronavirus so harmlos geworden ist wie ein Grippevirus, mache ich meine Cognacflasche auf.



Marianne von Allmen: «Es ist wichtig, eine Leidenschaft zu haben.»

Seit zweieinhalb Jahren lebe ich in dieser Wohnung mit Dienstleistungen von Viva Luzern. Hier im Haus bin ich mit 75 Jahren eine der Jüngsten: Viele sind bereits um die 90 und gestalten ihren Alltag immer noch selbstständig. Das ist toll.

Ich liebe Kunst und Kultur. Ich arbeitete zwanzig Jahre lang als Leiterin des Kleintheaters Luzern, nachdem ich ursprünglich Sekundarlehrerin war. Ich lese gern Lyrik oder meine abonnierten Kulturzeitschriften, gehe ins Theater, höre Kultursendungen im Radio und schaue im Fernsehen Reisereportagen. Und ich erkunde die Schweiz gern mit meinem GA.

Ausserdem engagiere ich mich beim Verein HelloWelcome. Dort unterstütze ich Geflüchtete, die Deutsch lernen: Seit der Coronapandemie treffe ich mich mit vier jungen Leuten aus verschiedenen Ländern jeweils im Tandem. Das ist eine wahre Lebensbereicherung für mich und etwas sehr Sinnvolles. Die Freuden im Leben muss ich nicht suchen. Sie sind einfach da. Und in dieser Zeit nehme ich sie noch bewusster wahr als sonst. Schokolade macht Freude – da, nehmen Sie noch eine! –, Blumen machen Freude. Oder für andere zu

kochen und gute Gespräche zu führen. Ich pflege viel Korrespondenz mit meinen Freunden, schreibe ihnen Rundbriefe mit persönlichen Antworten auf der Rückseite. Miteinander zu kommunizieren und Freud und Leid zu teilen, ist sehr wichtig.

“ Die Freuden im Leben muss ich nicht suchen. Sie sind einfach da. Und in dieser Zeit nehme ich sie noch bewusster wahr als sonst. Schokolade macht Freude – da, nehmen Sie noch eine! –, Blumen machen Freude. ”

Marianne von Allmen, Mieterin Wohnen mit Dienstleistungen.

Wenn ich einen Rat an die junge Generation hätte, wäre es, sich für etwas einzusetzen, das für einen Sinn macht – egal ob das im Beruf oder in der Freizeit ist. Es ist wichtig, eine Leidenschaft zu haben und zu pflegen.

Sylvie Eigenmann.

**Jeden Tag ein paar Schritte
zu Fuss fördern das körperliche
Wohlbefinden und stärken
die psychische Gesundheit.**

Gemütlicher Spaziergang vom Generationenpark zur Allmend.

Neue Wege gehen...

Von der Busendstation Hirtenhof (Bus Nr. 8) folgen Sie der Hirtenhofstrasse nach rechts. Vor dem Haus Nr. 24 biegen Sie links auf das leicht ansteigende Strässchen zum Wald hin ab. Beim Fahrverbot gehen Sie nach rechts, entlang des Waldrands, nicht auf den Waldweg. Beim Wanderweg «Allmend» und der nächsten Hinweistafel gehen Sie nach rechts bis zur Grillstelle. Über den Fussweg hinunter zur Wohnsiedlung, dann auf dem kleinen Plattenweg nach links zum Wald

hin. Am Wohnhaus und Grillplatz vorbei, links in den Waldweg einbiegen und bei der nächsten Kreuzung nach rechts bis zur Einmündung in die Asphaltstrasse. Beim Pony-Auslauf gehen Sie nach links an den Schrebergärten vorbei in das Naherholungsgebiet Allmend. Von hier Richtung Horwerstrasse und zu den Bus- und S-Bahn-Haltestellen Allmend.

Die Details: 60 Minuten, 3,8 Kilometer
Auf-/Abstieg: 99 Meter / 120 Meter



Eine Annäherung an den Tod.

Frieden schliessen mit der Endlichkeit.

Der Philosoph Ludwig Hasler und der Gerontologe Markus Leser plädieren dafür, dass der Tod wieder mehr zum Leben gehört. Dafür brauche es ein Umdenken in der Gesellschaft. Neue Werte, Sinn im Alter und sichtbare Hochbetagte könnten zu einem Wandel beitragen.

Als ich in weissem Krankenzimmer der Charité aufwachte gegen Morgen zu und die Amsel hörte, wusste ich es besser. Schon seit geraumer Zeit hatte ich keine Todesfurcht mehr. Da ja nichts mir je fehlen kann, vorausgesetzt ich selber fehle. Jetzt gelang es mir, mich zu freuen alles Amselgesanges nach mir auch.

Dieses Stück Poesie, das Bertolt Brecht praktisch am Vorabend seines eigenen Todes geschrieben

hat, ist Ludwig Haslers Lieblingsgedicht im Zusammenhang mit dem Sterben. Es trifft in wenigen Worten einen Kern, den er für essenziell hält: Dass wir uns damit anfreunden können, ja uns sogar daran freuen, dass es ein Leben nach uns gibt. Damit uns dies gelingt, müssen wir zu Lebzeiten an dem Leben nach unserem Tod mitgewirkt haben, findet der Zürcher Philosoph. In seinem neuen Buch «Für ein Alter, das noch was vorhat» geht er der Frage nach, wie ein erfüllter Lebensabschluss aussieht. Er regt an, sich für andere zu engagieren, solange es noch geht. Denn Sinn, das



sei nichts weiter als eine Bedeutung, die über uns selbst hinausgehe. «Wenn wir sinnstiftenden Aufgaben nachgehen, die unsere Körper überdauern, dann können wir später einfacher loslassen. Im Bewusstsein, dass wir unsere Lebensfrist genutzt haben, können wir auch in die eigene Vergänglichkeit einwilligen.»

Experiment der Perspektivlosigkeit.

Ludwig Hasler ist überzeugt, dass ähnlich wie in einem grossen Welttheater alle ihren Teil beitragen sollten. Jeder auf seine Art und Weise und im Rahmen seiner Möglichkeiten. Wenn wir aber nur mit uns selbst beschäftigt seien, werde es schwierig. Schliesslich ist dann nichts mehr, kein weiterer Sinn, wenn wir sterben. «Das gibt einen Druck auf die letzten Jahre – man muss aus dem Leben noch holen, was möglich ist. Diese Menschen werden quasi zu den Endverbrauchern ihrer eigenen Lebenschance.» Besonders bei jenen, die an keine Pforte zu einem weiteren Leben glauben, wird der Tod zu einem erbarmungslosen Ende. «Wir sind ein kleiner Teil der Menschheit, die zum ersten Mal ein Experiment macht: Das Leben in der Perspektivlosigkeit», sagt der 77-Jährige und lächelt. Tausende Jahre vor uns – und auch heute noch in vielen Teilen der Welt – glaubten die Leute in

irgendeiner Form an ein Danach. Das führt dazu, dass der Tod kein Schlusspunkt, sondern lediglich ein Übergang ist. Bei uns hingegen sei das Alter in diesem Fall die Endstation, sozusagen das Vorzimmer zum Tod. «Der Tod wird zu unserem Todfeind.»

“ Nur weil wir das Bewusstsein haben, dass es uns nicht endlos gibt, wollen wir den Augenblick leben und in dieser kurzen Zeit, die uns bleibt, etwas verwirklichen. ”

Ludwig Hasler, Philosoph.

Der unerbittliche und doch aussichtslose Kampf gegen den Tod ist auch ein Thema, das Markus Leser beschäftigt. Der Leiter des Fachbereichs Menschen im Alter bei Curaviva, dem Branchenverband der Institutionen für Menschen mit Unterstützungsbedarf, sprach in seinem viel beachteten Neujahrsbrief von der «Skandalisierung des Sterbens». Darin thematisierte er die überhitzte



Ludwig Hasler: «Die Sterne geben uns eine leise Ahnung, dass wir nur ein winzig kleiner Teil des Universums sind.»

mediale Diskussion im Zusammenhang mit den Todesfallzahlen während der Coronapandemie. Eine Debatte, die gerade gegenüber von Alters- und Pflegeheimen nicht ohne Schuldzuweisungen auskommt.

Nach all den Fortschritten, welche die Medizin zur Verlängerung des Lebens erzielt hat, gleicht der Tod letztlich einem menschlichen Versagen. «Hochbetagte Menschen dürfen sterben», sagt Leser. Eine Aussage, die nicht selbstverständlich ist. «Viel wichtiger als der genaue Zeitpunkt des Todes ist nämlich der Weg dorthin. Wir dürfen

nicht vergessen: Sterbende leben noch!» Er plädiert für eine gute Lebensqualität im hohen Alter anstelle von möglichst viel reiner Lebenszeit. Das ist die Aufgabe, der sich die Alters- und Pflegeheime verschrieben haben.

Hochbetagte widersprechen unseren Zielen.

Das widerspricht in gewissem Sinne unseren Zielen, die uns ein Leben lang begleiten: Immer mehr, immer schneller, immer besser. Menschen im vierten Lebensalter halten keiner Wachstumsstrategie stand, die immer höher hinauswill. Sie erleben das Gegenteil: Ihr Rahmen wird enger und die Gren-

zen rücken näher. Das Leben an sich entwickelt sich langsamer, bis am Schluss unter schwindendem Bewusstsein nur noch der «Film des eigenen Lebens» bleibt, wie es Hasler bezeichnet. Und der Tod, ja der Tod wird der Prämisse nach «mehr» schlicht nicht gerecht. Er ist ein Ende.

“ Hochbetagte Menschen dürfen sterben. ”

Markus Leser, Gerontologe.

Wenn wir diesen Prozess des Alterns näher erlebten, würden wir den Tod vielleicht besser verstehen und akzeptieren. Ludwig Hasler wie auch Markus Leser sind sich einig, dass hochbetagte Menschen ein fast unsichtbares Leben abseits führen. Unsere Wahrnehmung hört bei den fitten Rentnern auf, die das öffentliche Bild prägen. Markus Leser sagt: «Menschen, die in der Langzeitpflege arbeiten, werden zu wenig wertgeschätzt, weil eben auch die hochbetagten Menschen zu wenig Wertschätzung erfahren.» Sie passen nicht zum pulsierenden Leben – man kann ihnen auch nichts mehr verkaufen wie den aktiven Pensionierten. Doch Leser vertraut darauf, dass auch das Sterben wieder eine breitere Akzeptanz finden wird. Unsere Gesellschaft habe 20, 30 Jahre gebraucht, bis wir die demografische Entwicklung richtig erkannt hätten. Jetzt dauere es halt eine Weile, um zu verstehen, dass die Menschen auch irgendwann sterben.

Nicht alles liegt in unserer Hand.

Für den 62-jährigen Markus Leser liegt ein Teil der Herausforderung in der Frage, wie wir wieder zu Werten zurückfinden, die mit dem Tod im Einklang stehen. Gerade seine Generation kenne seit Jahrzehnten ungebremstes Wachstum und sei der Illusion verfallen, es gebe keine Grenzen. «Habt ihrs im Griff?», sei eine Frage, die ihm häufig gestellt werde. Nach einem Jahr Coronapandemie sei wohl vielen klar geworden, dass wir Menschen nicht die Kontrolle über die Welt haben. Ist es denn so erstrebenswert, alles im Griff zu haben? Oder können wir uns nicht wieder mehr mit dem Gedanken anfreunden, dass nicht alles in unserer Hand liegt?

Auch Hasler wünscht sich etwas mehr Demut zurück. «Vor der Coronapandemie dachten wir, das Schicksal sei abgeschafft, der Wohlstand sei im Trockenen und die Gesundheit garantiert. Die Pandemie zeigte uns auf, dass das nicht stimmt. Ich

glaube schon, dass Corona in uns Menschen etwas angeschoben hat.» Teils würden wir staunen, teils seien wir verärgert. In jedem Fall aber würden wir merken: Das Schicksal ist immer noch mächtig. «In dieser Verfassung müssen wir eigentlich zum Schluss kommen, dass wir mit der eigenen Endlichkeit wieder Freundschaft schliessen.»

Eigene Endlichkeit als Voraussetzung.

Der Tod, sagt Ludwig Hasler derweil schön, ist gewissermassen der einzige Grund, weshalb unser Leben lebenswert ist. «Ohne Tod ist das Leben tödlich», sagt er im Umkehrschluss. Er beschreibt den Roman von Simone de Beauvoir, in dem der Protagonist ein Lebenselixier getrunken hatte und ewig leben durfte. Dieser wurde zum unglücklichsten Menschen in seinem Umfeld – weil die eigene Endlichkeit fehlte. Er konnte kein Risiko mehr eingehen, die Gegenwart verlor ihren Reiz. «Nur weil wir das Bewusstsein haben, dass es uns nicht endlos gibt, wollen wir den Augenblick leben und in dieser kurzen Zeit, die uns bleibt, etwas verwirklichen», sagt Hasler.

Als Physiker beschäftigt sich Hasler je länger je mehr mit der Astrophysik. Die Sterne geben ihm eine leise Ahnung von unserer eigenen Bedeutung und zeigen vor allem eins: Dass wir nur ein winzig kleiner Teil im Universum sind. Wenn wir unsere Aufgabe in diesem Leben erfüllt haben, können wir uns irgendwann lösen. Die Amseln werden auch morgen singen.

Rahel Lüönd.

Wir danken unseren Interviewpartnern für die fachkompetente Auskunft.



Markus Leser.

Leiter Fachbereich Menschen im Alter
Curaviva Schweiz.



Ludwig Hasler.

Schweizer Philosoph und
Publizist aus Zollikon.

«Alte Menschen sprechen nicht ungern übers Sterben.»

**Wie kann man das eigene Sterben vorbereiten?
Heidi Tomasini, Leiterin Pflege im Betagtenzentrum
Viva Luzern Rosenberg, erklärt die Funktion und
Ziele von Advance Care Planning und fügt an:
«Die meisten Menschen können sich gut mit dem
nahenden Ende anfreunden.»**

**Wie funktioniert Advance Care Planning –
kurz ACP – und zu welchem Zeitpunkt machen
Sie das?**

ACP bedeutet vorausschauende Behandlungsplanung. Es geht darum, selber zu entscheiden und festzulegen, wie man betreut werden will, wenn man sich dazu nicht mehr äussern kann. Das ACP-Gespräch soll Raum schaffen für Ängste und Befürchtungen im Hinblick aufs Sterben. Beim ersten Gespräch, das bald nach dem Eintritt in das Betagtenzentrum stattfindet, füllen wir eine Notfallvereinbarung aus, die den Wunsch nach Lebensverlängerung oder Linderung, zum Beispiel von Schmerzen, thematisiert. Es ist mir sehr wichtig, zu sagen, dass unsere Arbeit ein Prozess ist. Wir haben auch über das erste Gespräch hinaus ein offenes Ohr und möchten mit den Menschen in Beziehung bleiben.

**Sind die eintretenden Menschen denn bereit,
über ihren Tod zu sprechen?**

Falls es für jemanden nicht stimmt, schon so früh über seine Wünsche im Zusammenhang mit dem Sterben zu sprechen, respektieren wir das. Generell stelle ich aber fest: Alte Menschen sprechen nicht ungern übers Sterben. Wie bei so vielem im Leben ist der Zugang sehr individuell. Es gibt Menschen, die sofort sprudeln. Bei anderen müssen wir uns an ihr Selbst- und Weltverständnis herantasten. Über ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Tod kommen wir da meist weiter. Dann gibt es natürlich auch kognitiv beeinträchtigte Personen, bei welchen die vertretungsberechtigten Angehörigen die Notfallvereinbarung unterschreiben und unter Einbezug aller zugänglichen Informationen gemeinsam einen mutmasslichen Willen definieren. Grundsätzlich werden alle

Angehörigen miteinbezogen, wenn die betroffene Person dem zustimmt.

**Sie sagten, dass Sie über die Erfahrungen
weiterkommen. Welche Erkenntnisse können
Sie daraus ableiten?**

Praktisch alle Menschen, die bei uns wohnen, waren in ihrer Biografie in irgendeiner Form schon mit dem Tod konfrontiert. Anhand dieser Erfahrungen können sie manchmal besser beschreiben, was sie positiv wahrgenommen haben und was ihnen Mühe bereitet hat, als wenn ich sie ganz konkret nach ihren Vorstellungen frage. Vergangene Auseinandersetzungen mit dem Sterben geben auf einer anderen Ebene gute Anhaltspunkte darüber, wie wir unserem eigenen Ende begegnen möchten oder eben nicht. Das «nicht» ist übrigens wichtig: Viele wissen am besten, was sie nicht wollen.

**Welche Fragen sind für die Menschen im
Zusammenhang mit dem Tod am schwierigsten
zu beantworten?**

So vielfältig wir Menschen sind, so unterschiedlich sind die Fragen. Der eine dringt nicht zu seinen Ängsten vor, weil sie zu bedrohlich sind. Einer anderen fällt es schwer, zu bezeichnen, wen sie bei sich haben möchte.

Welche Rolle nehmen Sie dabei ein?

Es ist unglaublich zentral, dass wir unsere eigene Haltung immer wieder reflektieren. Ich finde es gut, wenn Pflegenden, die ACP-Gespräche führen, sich auch mit der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinandergesetzt haben und schon eine gewisse Lebenserfahrung mitbringen. Das hilft, sich in die Menschen hineinfühlen zu können und sich seiner Rolle bewusst zu sein. Grundsätzlich



Die Bedürfnisse und Wünsche zum Lebensende sind sehr individuell.

sind wir aktive Zuhörerinnen. Wir versuchen ein möglichst ganzheitliches Bild dieses Menschen zu erfassen, ohne zu werten oder zu kommentieren.

Was wünschen sich die meisten Menschen im Zusammenhang mit ihrem Tod?

Schmerzlinderung und die Behandlung von Ängsten ist etwas, das sich viele wünschen. Dafür haben wir auch alternative Möglichkeiten wie Düfte, Farben oder Musik. Elementar ist zudem die Beziehungsebene: Die Beziehung nicht abbrechen

“ **Die Beziehung nicht abbrechen lassen, beim Menschen bleiben – das möchten die meisten Menschen angesichts ihres Todes. Und das konnten wir trotz Coronavirus gewährleisten.** ”

Heidi Tomasini, Leiterin Pflege Viva Luzern Rosenberg.

lassen, beim Menschen bleiben – das möchten die meisten Menschen angesichts ihres Todes. Und das konnten wir trotz Coronavirus gewährleisten. Nur ein Bruchteil unserer Bewohnenden entscheidet sich für lebensverlängernde Massnahmen.

Der natürliche Tod lässt sich nicht planen. Wie stark verändern sich die Wünsche, wenn es wirklich so weit ist?

Wenn ein Mensch in der Sterbephase ist, ist es wichtig, herauszufinden: Was will er jetzt? Es kommt vor, dass die Menschen das Sterben anders erleben als erwartet. Gerade im Alter ist es so,

dass viele Sterbende wegdämmern und sich nicht mehr mit Worten äussern können. Unser Ansatz ist, dass wir Körper, Seele und Geist miteinbeziehen, um dem Menschen und seinen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Das Coronavirus hat das Sterben in Alters- und Pflegeheimen in den Fokus gerückt. Wie erleben Sie das?

Ich frage mich, ob der Umgang mit dem Virus nicht auch der Ausdruck unserer Gesellschaft ist, wie wir mit dem Sterben umgehen. Sterben und Tod werden in der medialen Berichterstattung enorm ins Zentrum gerückt. Ich kann diese Betroffenheit nicht so gut verstehen, weil der Tod für uns in der Pflege von hochbetagten Menschen immer gegenwärtig ist und dazugehört.

Was wünschen Sie sich in diesem Zusammenhang?

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, die nicht nur in einer Pandemie über die Endlichkeit des Lebens nachdenkt. Und diese als Tatsache ins Leben integriert.



Heidi Tomasini.

Leiterin Pflege Viva Luzern Rosenberg.

«Wie ein Schmetterling, der losfliegt.»

Andrea Schumacher (54) aus Ebikon macht seit fünf Jahren ehrenamtliche Sterbebegleitungen. Diese wichtige Aufgabe erfüllt sie mit einer tiefen Ehrfurcht und Dankbarkeit.

Sterben ist keine einfache Aufgabe. Das Abschiednehmen ist mit Schmerz verbunden. Die meisten Menschen haben deshalb Angst vor dem Sterben, nicht aber vor dem Tod an sich. Dafür versuche ich da zu sein. Meine Haltung ist: Sie schaffen das. Ich gehe meist zu Fuss oder mit dem Velo an eine Sterbebegleitung. Ich finde es besonders schön,

wenn ich mich unter dem Sternenhimmel darauf einstimmen kann. Wir werden meistens nachts von 22 bis 6 Uhr aufgebeten. Es gibt aber auch Tageseinsätze. Manchmal geht der zu begleitende Mensch in dieser Zeit, manchmal aber auch nicht.

Einmal im Zimmer angekommen, stelle ich mich vor und konzentriere mich auf die Stimmung im Raum. So spüre ich, ob ich mich direkt ans Bett setze oder ob etwas Distanz gewünscht ist. Durch Fragen kann sich ein Gespräch entwickeln. Ich nehme meine eigene Person dann zurück und gebe den ganzen Raum diesem Menschen am Ende seines Lebens. Ich glaube, wir alle müssen mit dem irdischen Leben abschliessen, damit wir den Tod annehmen können. Deshalb kann es sein, dass noch zwischenmenschliche Geschichten oder Geheimnisse aufkommen, welche die Sterbenden gewissermassen bei mir ablegen. Dafür ist es nie zu spät. Es kann zwar Jahre dauern, um Belastungen aufzuarbeiten, aber auch gerafft in den letzten Stunden können wir uns noch mit vielem versöhnen.

Freiwilligendienst als Entlastung.

Die Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker ist ein Netzwerk aus über 30 Freiwilligen, welche Menschen in der letzten Lebensphase mit Empathie und Wohlwollen begleiten. Sie wurde 1997 auf Initiative der reformierten und katholischen Kirche sowie der Spitalschwestern der Stadt Luzern gegründet. Schwester Ruth Birrer war die erste Präsidentin und prägte das Gelingen massgeblich. Voraussetzung für eine Mitarbeit ist der Grundkurs für Schwerkranken- und Sterbebegleitung der Caritas Luzern oder bei einer ähnlichen Institution.

Die Freiwilligen entlasten mit ihrem Dienst die Pflegenden oder Angehörigen. Die Einsätze erfolgen zu Hause, im Pflegeheim oder Spital. Sie sind unentgeltlich. Die Freiwilligen leisten keine Pflege – sie unterstützen durch ihre Anwesenheit und versuchen, die Ängste und Sorgen der Sterbenden mitzutragen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.da-beim-sterben.ch

“ Ich glaube, wir alle müssen mit dem irdischen Leben abschliessen, damit wir den Tod annehmen können. ”

Andrea Schumacher, Sterbebegleiterin.

Manchmal berühre ich die Hand oder gebe etwas zu trinken. Wenn sich die Person nicht mehr äussern kann, spreche ich ein Gebet und bin mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei ihr. Es ist unglaublich, wie viel da ist, auch ohne Worte. Ich



«Ich habe mich schon seit meiner Jugend mit den tiefen Fragen des Lebens auseinandergesetzt.»

lausche auf die Atmung und beobachte die Mimik. Wenn sich die Seele vom Körper zu lösen beginnt, kann die Atmung unregelmässig werden. Ich atme mit und werde dann immer ruhiger in meiner eigenen Atmung. Das hat eine beruhigende Wirkung und löst meist ein Seufzen oder Stöhnen aus. Dann ist dieser Mensch ein Stück weitergekommen im Prozess des Sterbens.

Ich habe mich schon seit meiner Jugend mit den tiefen Fragen des Lebens auseinandergesetzt. Zwei Schlüsselerlebnisse führten schliesslich dazu, dass ich mich in Palliative Care und Sterbebegleitung weiterbildete und vor rund fünf Jahren bei der Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker als Freiwillige meldete. Als eine Freundin von mir 2012 von einem Bus erfasst wurde und an der Unfallstelle im Sterben lag, spürte ich erstmals diese Ruhe in mir. Eine besondere Stille umhüllte sie: Auf der einen Seite war dieses Gewaltsame, der Verlust eines lieben Menschen. Auf der anderen Seite sah ich aber auch das Licht. Anfang 2016 erfuhr ich schliesslich selbst ein Nahtoderlebnis aufgrund eines Narkosefehlers. Diese beiden Ereignisse änderten mein Verhältnis zum Tod nachhaltig. Mit einer gewissen inneren Gelassenheit und einem erweiterten Verständnis kann ich heute Menschen in den Tod begleiten.

Wenn der Loslösungsprozess bei einem sterbenden Menschen fortgeschritten ist, beginnt ein spezielles Atemgeräusch. Manche setzen sich noch einmal auf oder greifen mit den Armen in die

Luft, als wollten sie etwas pflücken. Andere erleben Imaginationen. Wie bei einer Geburt gibt es beim Sterben verschiedene Phasen. Ich würde es als eine Art Schleier bezeichnen, der auf- und zugeht. Wenn der letzte Atemzug getan ist, breitet

“ Mit einer gewissen inneren Gelassenheit und einem erweiterten Verständnis kann ich heute Menschen in den Tod begleiten. ”

Andrea Schumacher, Sterbebegleiterin.

sich Frieden im Raum aus. Es wird hell und still im Raum. Ich merke mir die Uhrzeit, verweile am Bett und spreche ein Gebet. In diesem Moment empfinde ich eine tiefe Ehrfurcht und Dankbarkeit für diese kurze, aber grundehrliche Beziehung. Erst dann melde ich mich bei der Pflege und lasse den nächsten Aktionen ihren Lauf.

Für mich hat Sterben immer zwei Seiten: Einerseits ist da die körperliche und andererseits die geistig-seelische Komponente. Das Loslassen der leiblichen Hülle bewirkt im Prinzip die Befreiung der Seele. Wie bei einem Schmetterling, der sich aus seiner Puppe löst und losfliegt.

Rahel Lüönd.

«Das Ende der letzten Lebensphase ist der Tod.»

Monika Tröger, Leiterin ärztlicher Dienst, blickt auf ein anspruchsvolles Jahr mit dem Coronavirus zurück. Doch seit Impfbeginn ist eine spürbare Entspannung festzustellen. Was aber bleiben wird, sind die Hygiene- und Schutzkonzepte. Die haben sich nämlich bewährt.

Sie haben in der letzten Ausgabe des viva!-Magazins gesagt, dass das Virus nicht so schnell verschwinden wird. Leider hatten Sie recht. Wie hat sich der Umgang mit der Pandemie verändert und wo stehen Sie heute?

Ich habe den Eindruck, dass sich die Bewohnenden wie auch die Pflegenden an die Pandemie gewöhnt haben. Es ist eine gewisse Selbstverständlichkeit und Akzeptanz eingetreten. Gleich-

tration bei Viva Luzern. Der Wissensstand zum Coronavirus ist dementsprechend unterschiedlich. Ich stelle fest, dass Mitarbeitende mit geringerem Wissensstand mehr Angst vor dem Virus haben. Diese permanente Angst, sich dem Risiko einer Ansteckung auszusetzen, kann in einem Gefühl der Überforderung enden. Um dem entgegenzuwirken, haben wir eine intensive Kommunikation betrieben und die verfügbaren Informationen laufend aktualisiert.

“ **Wenn man sich als Mensch entscheidet, in einer Institution als Teil einer Gemeinschaft zu leben, bringt das aber auch gewisse Kompromisse mit sich. Ich als Ärztin von Viva Luzern habe ein grosses Interesse daran, unsere Bewohnenden vor einer Covidinfektion zu schützen.** ”

Monika Tröger, Leiterin ärztlicher Dienst Viva Luzern.

zeitig stelle ich fest, dass gerade die Mitarbeitenden auch erschöpft sind. Seit Impfbeginn aber ist eine spürbare Entspannung festzustellen – man kann jetzt aktiv etwas gegen das Virus tun. Der Druck ist etwas abgefallen und auch die Anzahl erkrankter Personen geht zurück. Das sind positive Signale.

Wie hat sich die Anspannung in den letzten Monaten, bevor geimpft werden konnte, geäussert?

Es arbeiten rund 1200 Mitarbeitende in den Bereichen Pflege, Hotellerie, Technik und Adminis-

Während am Anfang der Pandemie das Medizinische im Vordergrund stand, sind die sozialen Aspekte heute stärker ein Thema. Wie geht's den Bewohnerinnen und Bewohnern?

Das betrachte ich sehr differenziert. Wir haben verschiedene Standorte und eine heterogene Klientel mit unterschiedlichen Bedürfnissen bezüglich der Häufigkeit und Nähe von sozialen Aktivitäten. Wer sehr hochbetagt ist, hat auch in anderen Zeiten nur beschränkt die Möglichkeit, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Aber ja, wir haben Bewohnerinnen und Bewohner, die sich mehr Kontakt und Austausch wünschen. Die Mitarbeitenden sind deshalb sehr bemüht, diese Wünsche auszugleichen und den Alltag vielseitig und anregend zu gestalten. Somit geht es den Bewohnenden so unterschiedlich, wie es allen Menschen in unserer Gesellschaft geht – einige können sich gut mit der Situation arrangieren, andere haben Mühe.

Schutz versus Freiheit: Wie schwierig ist es, das gegeneinander abzuwägen? Was ist Ihre Haltung dazu?

Diese Frage wurde im letzten Jahr oft diskutiert. Sie ist ethisch heikel und braucht viel Zeit, um ihr wirklich gerecht zu werden. Ich denke, man muss die Autonomie und Würde jedes Einzelnen



«Der persönliche Austausch ist enorm wichtig.»

schützen. Wenn man sich als Mensch entscheidet, in einer Institution als Teil einer Gemeinschaft zu leben, bringt das aber auch gewisse Kompromisse mit sich. Ich als Ärztin von Viva Luzern habe ein

“ **Auch zu Zeiten von Corona muss ein würdiger Abschied von einer sterbenden Person möglich bleiben. Dies konnten wir durch Ausnahmegewilligungen und unter Einhaltung der entsprechenden Schutzmassnahmen gewährleisten. Bei uns musste niemand alleine sterben, ausser die Person wünschte es.** ”

Monika Tröger, Leiterin ärztlicher Dienst Viva Luzern.

grosses Interesse daran, unsere Bewohnenden vor einer Covidinfektion zu schützen. Da habe ich eine klare Haltung.

In den Heimen wird gestorben und der Tod in Institutionen ist verstärkt in die öffentliche Wahrnehmung gerückt. Was beschäftigt Sie in diesem Zusammenhang?

Es ist richtig, dass alte Menschen in Pflegeheimen sterben – so wie es vor dem Aufkommen des Coronavirus auch der Fall war. Das Ende der letzten Lebensphase ist der Tod. Mit dem Coronavirus wurde die Thematik Sterben von älteren

Menschen in den Medien – so scheint mir – omnipräsent. Diese Präsenz beeinflusst die subjektive Wahrnehmung jedes Einzelnen.

Hat sich das Sterben also nicht verändert?

Menschen in palliativen Situationen pflegen und betreuen gehört zu den täglichen Aufgaben unserer Pflegemitarbeitenden, schon vor dem Auftreten des Coronavirus. Deshalb wird jede Pflegemitarbeiterin und jeder Pflegemitarbeiter bei Stellenantritt entsprechend geschult. Zudem ist in palliativen Situationen der Besuch durch Angehörige in jedem Fall möglich. Auch zu Zeiten von Corona muss ein würdiger Abschied von einer sterbenden Person möglich bleiben. Dies konnten wir durch Ausnahmegewilligungen und unter Einhaltung der entsprechenden Schutzmassnahmen gewährleisten. Bei uns musste niemand alleine sterben, ausser die Person wünschte es.



Monika Tröger.

Leiterin ärztlicher Dienst Viva Luzern.

“Was mir guttut...”

Annalies Spirig zeigt uns ihre Lieblingsplätze und -dinge in ihrem Zuhause im Viva Luzern Guggi.



Wann immer möglich gehe ich in meinem Quartier spazieren – das ist Balsam für Seele und Geist.

Galerie.

**“Was mir
guttut...”**

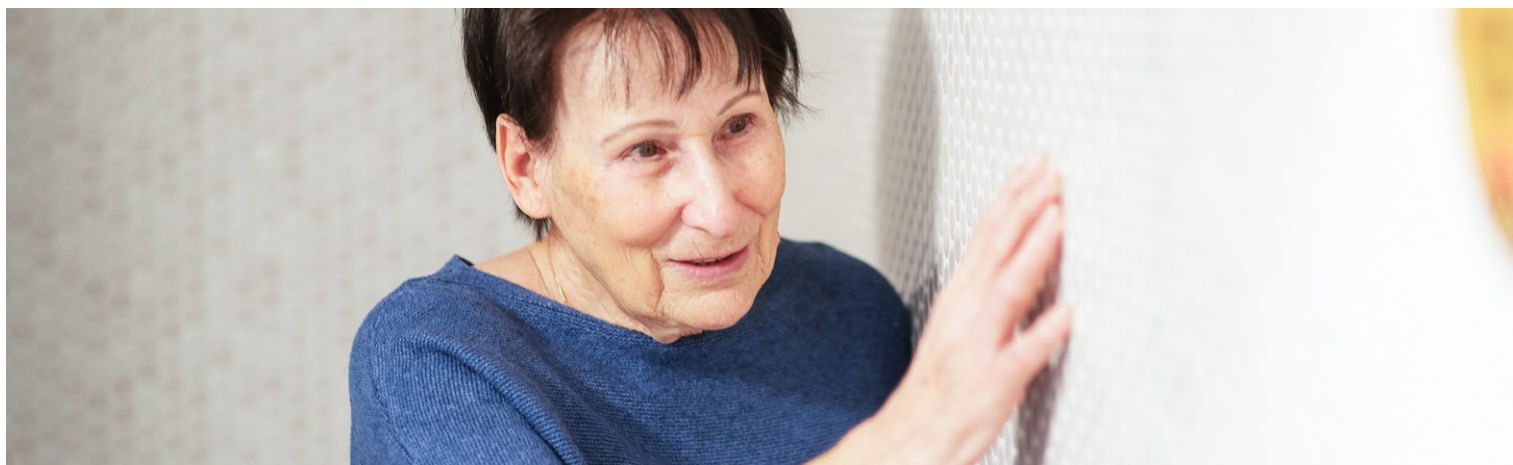
Ich liebe es, in meinen Fotoalben zu stöbern und mich an schöne Ereignisse zu erinnern.



Ich bin sehr «gwundrig» und kenne keine Berührungsängste.



Ich dekoriere für mein Leben gern.



Das neue «Guggi» ist einfach wunderschön geworden – man spürt die Liebe zum Detail.



Die vielen kleinen Geschenke meiner Enkel sind ein Aufsteller.



Ein Schwatz auf dem Gang macht immer Freude.



Die Umgebung des Guggi steckt voller Geheimnisse.



Ich mag mein Quartier! Hier bin ich auch aufgewachsen und es läuft immer etwas Spannendes.

Erfrischend-leichter Erdbeer- Couscous-Salat.

**Frisch, fruchtig, leicht und schnell zubereitet.
Der Sommer kann kommen. «En Guete» wünscht
Urs Zangger, Küchenchef im Viva Luzern Staffelnhof.**

Zutaten für 4 Personen.

200 g Couscous mit kochendem Salzwasser
übergossen und quellen lassen

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

100 g Gurken, gewürfelt

300 g Cherrytomaten

200 g Erdbeeren, geputzt und
halbiert oder geviertelt

100 g Fetakäse oder Mozzarella, gewürfelt

1 EL Minze, fein gehackt

1 EL Basilikum, fein gehackt, oder mit
frischem Koriander austauschen

50 g geröstete Pinienkerne, Cashew-
oder Baumnüsse zum Ausgarnieren

Für die Sauce.

½ Bio-Zitrone, Saft und Schale gerieben

5 EL Olivenöl «grasig frisch»

2 TL Crema di Balsamico

Zubereitung.

Kochendes Salzwasser über den Couscous geben, zudecken und 5 Minuten quellen lassen, Olivenöl dazugeben und vermengen. Anschliessend Gurken, Tomaten, Feta, Erdbeeren sowie Kräuter dazugeben. Sauce begeben und sorgfältig daruntermischen. Fantasiervoll mit Kräutern und Nüssen ausgarnieren.





Es ist schön, Menschen glücklich machen zu können.

Ramona Schafer hat sich für eine Zweitlehre bei Viva Luzern entschieden. Sie erzählt uns, was sie begeistert.

Im August 2020 habe ich meine Lehre als Kauf-frau bei Viva Luzern begonnen. Ich absolviere sie verkürzt in zwei Jahren; viele hilfreiche Vorkennt-nisse bringe ich bereits aus dem Detailhandel mit. Aber dort sah ich für die Zukunft zu wenig Ent-wicklungsmöglichkeiten. Menschenkontakt war mir für meine nächste Ausbildung ebenfalls sehr wichtig. Da bewarb ich mich auf die offene Stelle bei Viva Luzern.

Am liebsten bin ich vorne am Empfang. Hier habe ich fast durchgehend Kontakt: sei es mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden oder Angehörigen. Ich liebe es, zu kommuni-zieren, Auskunft zu geben, Anrufe entgegenzu-nehmen. Die Bewohnenden sind oft bereits für Kleinigkeiten extrem dankbar – sei es, dass ich ihnen eine Frage beantworte, ein Kuvert für den Briefkasten entgegennehme oder ihnen eine Briefmarke verkaufe. Sie freuen sich auch immer sehr, wenn ich sie mit ihrem Familiennamen be-grüsse. Es ist schön, Menschen glücklich machen zu können. Und dann macht das Arbeiten auto-matisch mehr Spass.

Während der Coronapandemie eine Lehre zu beginnen, ist natürlich speziell. Jeden Tag kann

etwas Neues, Unvorhergesehenes geschehen. Die aktuelle Situation erfordert viel Flexibilität und schnelles Reagieren. Das ist aber auch span-nend. Empathie ist dabei wichtig, man muss

“ **Ich liebe es, Kontakt mit Menschen zu haben – darum arbeite ich am liebsten am Empfang, wo ich den Bewohnerinnen und Bewohnern persönlich zur Seite stehen kann.** ”

Ramona Schafer, Kauffrau in Ausbildung
Viva Luzern Eichhof.

zeigen können, dass man die Menschen versteht. Weil ich bereits eine Lehre gemacht habe und auch weil durch die Coronapandemie mehr Arbeit entstanden ist, durfte ich sehr selbst-ständig arbeiten. Das fiel mir leicht. Ich spüre viel Vertrauen in mich und bekomme auch viele schöne Rückmeldungen für meine Arbeit.

Sylvie Eigenmann.

Zeitzeugin.

Eine 50 Jahre
Frauenstimmrecht.
Stimme haben.

Seit 1971 dürfen Frauen in der Schweiz abstimmen und wählen. Zeitzeugin Martha Lüscher-Felder erinnert sich an die damaligen Debatten und setzt sich weiterhin für die Frauenrechte ein.

Frau Lüscher, was machten Sie am Tag der Abstimmung vom 7. Februar 1971?

Ich war damals 32 Jahre alt und weilte während eineinhalb Jahren bereits zum zweiten Mal als Au-pair in England. Deshalb konnte ich mich leider nicht aktiv am Abstimmungskampf einsetzen. Als ich von der Annahme der Abstimmung erfahren hatte, machte sich eine grosse Erleichterung breit. «So, jetzt endlich», hatte ich mir gedacht. Seit diesem Moment habe ich mich immer an Abstimmungen und Wahlen beteiligt. Dafür nehme ich mir auch heute noch viel Zeit, mich einzulesen und mir eine Meinung zu bilden.

Hat Ihre Familie Sie damals bei Ihrem Engagement für mehr Frauenrechte unterstützt?

Wir waren acht Kinder, davon sechs Buben und zwei Mädchen. Dass die Frau einer Arbeit nachging, war für uns selbstverständlich und wurde von unserer Mama vorgelebt. Sie arbeitete immer als berufstätige Mutter zu Hause, bügelte Hemden und Blusen und nähte Kleider im Auftrag von Geschäftsleuten.

Die Buben haben sich nicht für den Abstimmungskampf engagiert. Ihre Berufe als Handwerker oder in der Gastronomie waren ihnen wichtiger als gesellschaftspolitische Themen. Aber dank dem Vorbild unserer Mama waren auch sie mit dem Abstimmungsergebnis einverstanden. Ich war jedoch als Einzige der Familie politisch aktiv.

Damals sagten 65,7 % der Männer Ja zum Frauenstimmrecht. Wovor hatten die anderen Männer Angst?

«Knebelgrinde» haben wir sie damals genannt. Wahrscheinlich sahen sie die Rolle der Frauen darin, zu Hause zu bleiben, den Haushalt zu erledigen und die Kinder zu betreuen – aber bloss keine Beteiligung am politischen Leben! Diese Einstellung war weitverbreitet. Und das, obwohl wir Mädchen in der Schule immer mit besseren Noten abschnitten als die Jungs.

Sie heirateten, gründeten eine Familie, zogen eine Tochter gross und waren berufstätig. Wie teilten Sie sich die Rollen auf?

Gleich nach meiner Rückkehr aus England trat ich eine 50 %-Stelle als Buchhalterin bei Bucherer an.

Dort lernte ich auch meinen Mann Mario kennen. Als unsere Tochter Ariane drei Jahre alt war, war für mich klar, dass ich weiterhin einer Arbeit nachging. Ich überzeugte die beiden männlichen Vorgesetzten, dass ich morgens erst um 9 Uhr bei der Arbeit erschien, um vorher die Tochter zu betreuen. Mein Mann startete früh mit der Arbeit

“ **Aber so bewiesen wir anderen Familien – allen voran den Frauen –, dass es auch anders möglich ist, und lebten vor, wie die Rollenverteilung klappt.** ”

Martha Lüscher-Felder, Mieterin Wohnen mit Dienstleistungen.

und kümmerte sich dafür ab 17 Uhr um Ariane, erledigte die Einkäufe und kochte uns das Nachtessen. Er wurde für seinen Einsatz am Familienleben oft belächelt. Aber so bewiesen wir anderen Familien – allen voran den Frauen –, dass es auch anders möglich ist, und lebten vor, wie die Rollenverteilung klappt.

Wie reagierten andere Frauen?

Ich wurde von einigen Frauen beneidet, wenn ich um meine Rechte kämpfte, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Manchmal hörte ich auch die Lästermäuler hinter meinem Rücken, die sich beklagten, dass ich erst um 9 Uhr bei der Arbeit eintraf. Aber ich spürte auch Bewunderung, denn diese Frauen wussten: Die Frau Lüscher weiss, was sie will, und wenn sie da ist, ist sie da. Bei anderen Frauen kam eine gewisse Unsicherheit auf. Sie dachten, mit Kindern müsse man zu Hause bleiben, während der Mann zur Arbeit geht und das Geld nach Hause bringt. Erst später merkten sie, dass sie den Anschluss verpasst hatten. Man muss sich etwas getrauen!

Die Schweiz war weltweit eines der letzten Länder, die das Frauenstimmrecht einführten. In Europa dauerte es lediglich in Portugal und Lichtenstein noch länger. Was denken Sie, wieso kam dieses Recht in der Schweiz so spät?

Zeitzeugin.



Vielen Männern und Frauen mangelte es an Weiterbildung. Hätten sie die Zeitung gelesen, hätten sie mitgekriegt, dass uns andere Länder einen Schritt voraus sind. Vielleicht waren einige Länder weiter, weil die Frauen immer berufstätig waren.

Bei der Arbeit kriegt man viel mit – sei es mit Arbeitskolleginnen und -kollegen oder mit der Kundschaft. Das ist wie Weiterbildung: Man beginnt zu denken und lernt, miteinander umzugehen und zu verhandeln. Wenn Männer mit Frauen arbeiten und auf Augenhöhe diskutieren, fördert es das Verständnis für das andere Geschlecht und führt zu einem netten Umgang.

Sie setzten sich während zweieinhalb Jahren im Grossstadtrat für die unabhängigen Frauen Luzern ein. Verfolgen Sie auch heute noch das politische Geschehen?

Ja! Nach meiner Rückkehr aus Engelberg bin ich wieder näher bei meiner Familie und meinen Freundinnen. Mit ihnen tausche ich mich über das politische Geschehen aus. Noch heute streite ich mit Frauen – immer noch über dieselben Themen wie damals. Wenn sie zurückblicken, sind sie oft nicht zufrieden mit dem, was sie aus ihrem Leben

gemacht haben. Sie meinten lange, dass mit der Familiengründung keine Weiterbildungen mehr möglich seien. Ich vertrete dann klar und deutlich meine Haltung und erkläre ihnen, dass das Leben eine konstante Arbeit ist. Man kann doch nicht nur zu Hause warten, sich um die «Bobolis» der Kinder kümmern und die schmutzigen Hemden des Mannes waschen!

Auch wenn ich manchmal «ein wenig böse» bin, sagen mir viele Frauen, dass es ihnen nach den Diskussionen mit mir besser gehe. Aktuell ist der

“ Hätten Frauen und Männer damals die Zeitung gelesen, hätten sie mitgekriegt, dass uns andere Länder einen Schritt voraus sind. ”

Martha Lüscher-Felder, Mieterin Wohnen mit Dienstleistungen.

persönliche Kontakt mit meinen Frauen wegen Covid-19 schwierig. Wir müssen uns in Geduld üben. Uns ist aber bewusst, dass es sich lohnt, zu warten.

Was geben Sie heute den jungen Frauen mit auf den Weg?

Sie sollen das machen, was ihnen Freude bereitet und wozu sie das Gefühl haben, fähig zu sein. Das Leben ist eine kontinuierliche Aufbauarbeit, wenn man dranbleibt und fleissig ist. Man darf auch einmal etwas bleiben lassen und muss nicht stur einen Weg verfolgen. Sie sollen solidarisch untereinander sein und über die Sache diskutieren. Streiten ist gut, auch mit den Männern. Man muss nicht immer einverstanden sein. Aber man kann seine Meinung vertreten und in der Diskussion den goldenen Mittelweg finden. Ich denke, die übernächste Generation wird die Gleichstellung von Mann und Frau schaffen.

Sonja Baumann.

Zur Person.

Martha Lüscher-Felder (Jahrgang 1939) ist mit sieben Geschwistern in Reussbühl aufgewachsen. 1991 beteiligte sie sich aktiv am ersten nationalen Frauenstreik und wurde im selben Jahr für die Liste «Unabhängige Frauen Luzern – UFL» in den Grossstadtrat gewählt. «Streitbare Friedfertigkeit» von Gret Haller und #Frauenarbeit von Regula Bühler Fecker empfiehlt sie nicht nur Frauen als Inspirationsquelle. Die letzten 16 Jahre lebte sie in Engelberg. Seit dem Umzug in eine Wohnung mit Dienstleistungen im Guggi im Oktober 2020 fühlt sie sich, als wäre sie nach Hause gekommen.

Neues entdecken.

Unterhaltungstipps von Barbara Lüthi.



Bilderbuch «Früh los».

Das Bilderbuch «Früh los» handelt von Jon, der mit seinem Opa auf den grossen Berg darf. Ganz früh am Morgen gehen die beiden los. Doch sie schaffen es nicht ganz. Der eine kann noch nicht, der andere nicht mehr. Das Buch trägt mit sanftem Humor zum besseren Verständnis zwischen den Generationen bei. Autor: Daniel Fehr. Illustrationen: Lotte Bräuning. Verlag: Thienemann-Esslinger.



Hörbuch «Eierlikörtage». Das geheime Tagebuch des Hendrik Groen.

Hendrik Groen ist 83 ¼ Jahre alt. Das ist für ihn aber kein Grund, nur noch Kaffee zu trinken und die Geranien anzustarren. Im Gegenteil, er beginnt mit 83 Jahren, Tagebuch zu führen. Er lässt darin alles raus. Ein unzensurierter Blick auf das Leben in einem Altersheim in Holland. Ein interessanter Perspektivenwechsel vor allem für Mitarbeitende eines Betagtenzentrums. Hörbuch erhältlich bei Orell Füssli, Audible, CeDe.ch und weiteren.



Podcast «Quotenmänner».

Stefan Büsser, SRF 3-Moderator und Comedian, behandelt mit den beiden Comedy-Autoren Michael Schweizer und Aron Herz Themen, die die Welt bewegen. Satirisch, clever und ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen diskutieren sie die Welt und das Leben. Den Podcast finden Sie z. B. in der Mediathek von srf.ch.



Netflix: «Lupin».

Das Buch des Meisterdiebes Arsène Lupin inspiriert Assane Diop. Berauscht von dessen Geschichte beschliesst Diop, seinen Vater zu rächen. Ihm wurde von einer reichen Familie grosses Unrecht zugefügt. Diop, gespielt von Omar Sy und bekannt aus Les Intouchables, spielt seine Rolle mit viel Witz und Cleverness. Unterhaltung pur.



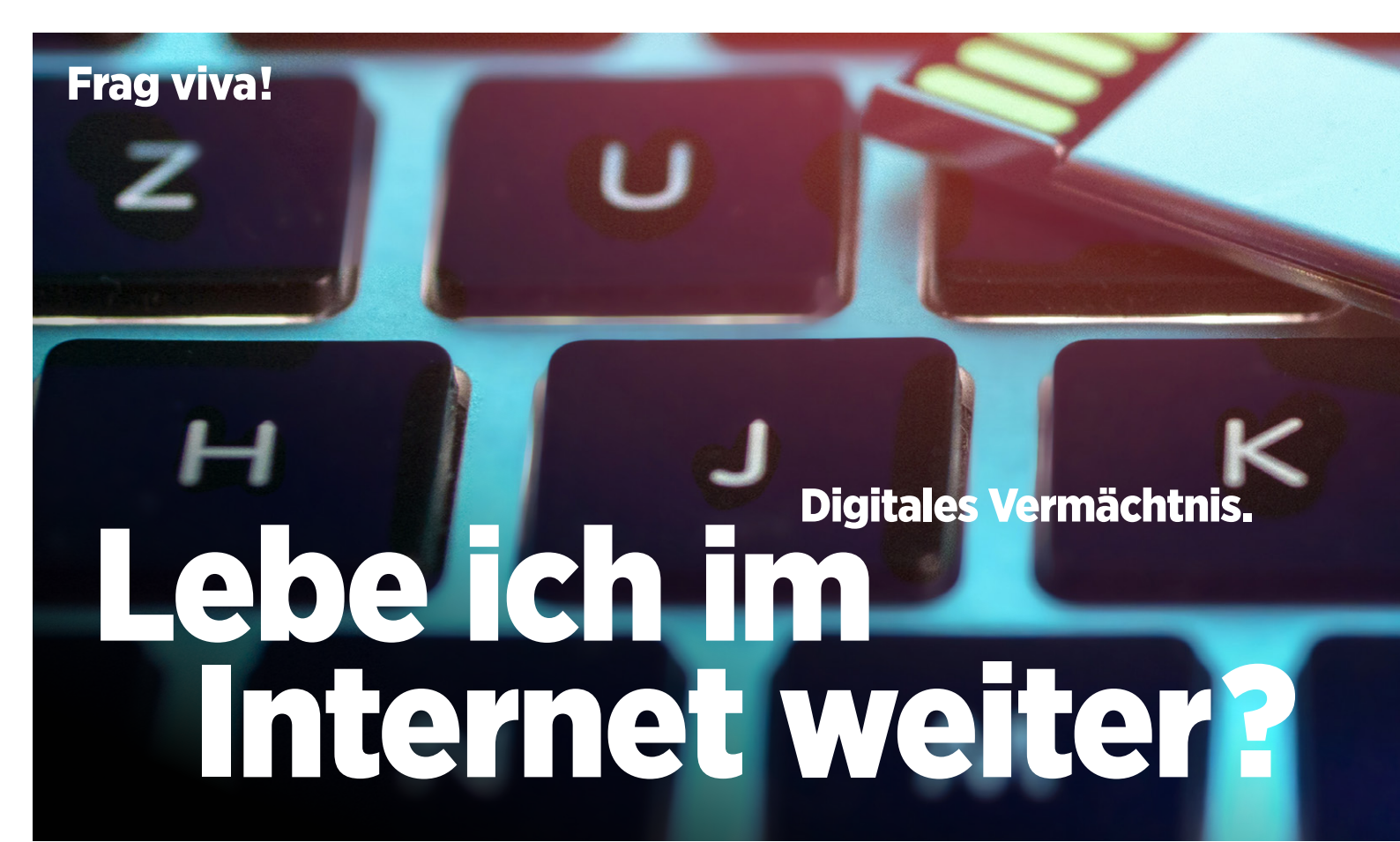
Film «Die göttliche Ordnung».

Nora, junge Hausfrau und Mutter, lebt mit ihrem Mann und den zwei Söhnen in einem Schweizer Dorf. Von den gesellschaftlichen Umwälzungen ist hier wenig zu spüren, bis Nora beginnt, sich für das Frauenstimmrecht einzusetzen. Eine gelungene Mischung aus Komödie, Drama und Heimatfilm. Der Film ist erhältlich via filmcoopi.ch (Swisscom TV, iTunes, Orell Füssli, CeDe.ch und weitere).



Barbara Lüthi.

Leiterin Administration
Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.



Frag viva!

Digitales Vermächtnis.

Lebe ich im Internet weiter?

Ein grosser Teil unseres Lebens findet heute auch im Internet statt. Doch was passiert mit all diesen Daten nach dem Tod? Rolf Kistler, Leiter IT Viva Luzern, schafft einen Überblick.

Der Tod eines geliebten Menschen zieht für die Angehörigen viele Verpflichtungen nach sich. Neben dem materiellen Erbe muss auch die Verwaltung des digitalen Nachlasses erledigt sein. An die persönlichen Daten auf einem Handy oder im Internet zu gelangen, ist aber schwieriger, als man denkt. Denn ohne die entsprechenden Benutzernamen und Passwörter hat man gesetzlich kein Recht auf den Inhalt. Alle Erinnerungen wie Fotos oder Videos gehen somit verloren.

Zugegeben, es ist nicht ganz einfach, in diesem «Datendschungel» die Übersicht zu behalten. Falls Sie es Ihren Nachkommen etwas einfacher machen möchten, auch Ihren digitalen Nachlass zu übernehmen, haben wir Ihnen nachfolgend ein paar Punkte zusammengetragen, auf die Sie achten sollten. Je früher, desto besser.

E-Mail-Konten.

Fast alles läuft heutzutage über E-Mails ab – egal ob in privater oder geschäftlicher Hinsicht.

Auch die Passwörter der meisten Onlinedienste lassen sich am einfachsten über dieses Medium zurücksetzen. Umso wichtiger ist es, dass für eine problemlose Nachlassverwaltung die Zugangsdaten für das E-Mail-Konto bekannt sind. Hier die wichtigsten Vorkehrungen bezüglich Ihrer E-Mail-Konten:

- Notieren Sie sich sämtliche E-Mail-Adressen sowie die zugehörigen Passwörter. Am besten erstellen Sie eine ausgedruckte Liste, die Sie dann einer Vertrauensperson abgeben oder an einem sicheren Ort aufbewahren, der einem Angehörigen bekannt ist.
- Falls Sie häufiger die Passwörter wechseln und diese nicht ständig auf der Liste anpassen möchten, wäre vielleicht ein sogenannter Passwortmanager hilfreich. Mit solchen Programmen muss man sich nur noch ein einziges Passwort merken, welches dann alle weiteren Passwörter entschlüsselt. In solchen Passwortmanagern



können selbstverständlich auch alle übrigen Passwörter gespeichert werden, die über das E-Mail-Kennwort hinausgehen.

- Neben Passwortmanagern gibt es weitere digitale Aufbewahrungsdienste, bei denen die Möglichkeit besteht, dass ein Berechtigter nach dem Tod die Zugangsdaten für das E-Mail-Konto erbt. Viele solche Dienste sind sogar gratis, wenn bloss eine Person als Begünstigter gelten soll (z. B. securesafe.com).
- Gewisse E-Mail-Provider bieten eigene Lösungen beim Tod des Kontoinhabers an. Eine Möglichkeit bietet hier z. B. der «Inaktivitätsmanager» von Google, bei dem man für seine Google-Konten eine persönliche Zeitspanne für die Inaktivität definieren kann. Nach Ablauf dieser Phase wird eine Reihe von Schutzmassnahmen ergriffen. Der Nutzer kann sogar bestimmen, welche Daten für eine Drittperson freigegeben werden sollen oder ob ein inaktives Konto automatisch gelöscht werden soll.
- Bei Microsoft (z. B. Outlook, Skype oder One-Drive) ist die Lösung nicht ganz so flexibel. Hier muss ein sogenanntes Familienkonto eingerichtet werden. Mit diesem kann man aber lediglich beispielsweise die Aktivität der Kinder oder die Sicherheit einzelner Geräte kontrollieren, leider aber keine weiterreichenden Berechtigungen definieren.

Der digitale Nachlass – was gehört dazu?

Immer häufiger hinterlassen Verstorbene neben den klassischen Erbschaftsgütern auch einen Nachlass digitaler Art.

Dieser umfasst praktisch alles, was irgendwo gespeichert ist – egal ob auf einem Computer, einem USB-Stick oder in einer sogenannten Cloud (Daten, welche ausschliesslich im Internet und nicht lokal gespeichert sind). Oft ist dieser digitale Nachlass grösser, als man denkt. Nachfolgend ein paar Beispiele:

- Foto-, Musik- und Videosammlungen
- Social-Media-Profile (z. B. Facebook, Xing, LinkedIn, Instagram usw.)
- E-Mail-Accounts
- Softwarelizenzen
- Texte und E-Books
- Digital verfügbare Pläne, Zeichnungen etc.
- Online-Vermögen (z. B. bei PayPal)
- Streaming-Abonnemente (z. B. Netflix)
- Google-Einträge
- Datingplattformen
- ...und vieles weitere mehr

- Swisscom empfiehlt konkret, dass man eine eigentliche Vertrauensperson bestimmt, welche im Falle eines Ablebens über die Zugangsdaten verfügt.
- Falls die Verhältnisse komplizierter sind oder Sie nicht möchten, dass gewisse Inhalte von Ihren Erben gelesen werden, lohnt sich vielleicht die Einsetzung eines digitalen Willensvollstreckers. Dieser kann – gemäss Ihren Anweisungen – das E-Mail-Postfach in Ihrem Interesse verwalten oder nach einer definierten Zeit löschen.

“ **Damit wertvolle Daten möglichst problemlos an die Erben übergehen können, sollte der Erblasser bereits zu Lebzeiten einige Vorkehrungen treffen. Alle relevanten Passwörter sollten notiert und an einem sicheren Ort hinterlegt werden.** ”

Rolf Kistler, Leiter Informatik Viva Luzern.

Facebook und andere Social-Media-Plattformen.

In der Vergangenheit ist es leider oft passiert, dass auf den Social-Media-Profilen von Verstorbenen auch nach deren Ableben plötzlich noch Glückwünsche zum Geburtstag o. Ä. aufgetaucht sind. Um dies zu verhindern, bieten inzwischen die meisten Social-Media-Plattformen Möglichkeiten an, damit der Nutzer solche unschönen Überraschungen schon zu Lebzeiten verhindern kann:

- Bestimmen Sie zu Lebzeiten einen Nachlasskontakt, der selber Mitglied bei Facebook ist. Dieser Kontakt kann nach dem Tod das Profil entweder dauerhaft löschen, deaktivieren oder es in eine Art «Gedenkzustand» versetzen lassen. Auch kann dieser Nachlassverwalter das Profil- und Titelbild aktualisieren, auf neue Freundschaftsanfragen reagieren oder einen fixierten Beitrag für das Profil erstellen. Beim Namen des Verstorbenen wird automatisch «in Erinnerung an» vorangestellt. Facebook wird erst dann das Profil in den Gedenkzustand versetzen, wenn ein Freund oder enger Familienangehöriger ein Antragsformular ausfüllt. Besprechen Sie mit dem Nachlassverwalter das Vorgehen sowie Wünsche bei der Profilpflege.

Google-Einträge löschen.

Im Verlauf unseres Lebens hinterlassen wir alle unzählige Spuren, die über eine Suchmaschine

Passwörter & Co.: Wie regle ich das am besten?

Damit Sie Ihren Angehörigen die Arbeit in Bezug auf die digitale Willensvollstreckung erleichtern, ist es unerlässlich, selber den Überblick über Ihre Onlineaktivitäten zu haben. Die einfachste Lösung hierfür ist, eine Liste mit allen aktuellen Daten aufzustellen, solange Sie dazu in der Lage sind. Dafür eignet sich eine einfache ausgedruckte Liste – z. B. erstellt in Word oder Excel – mit folgenden Punkten:

- Welche digitalen Dienstleistungen nehme ich in Anspruch bzw. wo bin ich registriert?
- Welche Benutzernamen und Passwörter verwende ich bei diesen Diensten?
- Wie lauten meine E-Mail-Zugangsdaten?
- Wie lauten die Zugangsdaten zu meinem Computer, zu meinem Handy, Tablet, Smartphone usw.?
- Zu guter Letzt: Wer soll meinen digitalen Nachlass verwalten? Diese Vertrauensperson benötigt nach Ihrem Ableben Zugriff auf Ihre Passwortliste und muss gute EDV- und Internetkenntnisse besitzen. Dies kann zum Beispiel der gewählte Willensvollstreckter sein. Orientieren Sie diese Person unbedingt im Voraus.

wie Google noch über viele Jahre oder gar Jahrzehnte gefunden werden können. Dies kann sehr unschöne und oft auch schmerzhaft Erinnerungen wecken – z. B. wenn der Witwer weiterhin von Personen, die nicht über den Tod seiner Frau informiert wurden, wegen deren ehemaligen Tätigkeit im Dorfverein kontaktiert wird.

Die erste Anlaufstelle für Löschungsanträge ist hier sicherlich der Seitenbetreiber selbst. Hat der oder die Verstorbene selber eine Website unterhalten, wäre der Hosting-Provider zu kontaktieren. Falls dieser nicht bekannt ist, kann via www.nic.ch eruiert werden, bei welchem Anbieter die Website eingetragen wurde – in den allermeisten Fällen ist dieser Anbieter (auch Registrar genannt) auch der Hosting-Provider. Um Einträge in der Suchmaschine selber löschen zu lassen, bietet Google ein Formular dafür an. Hierfür gibt man diejenigen Begriffe in der Suchmaschine ein, die eine Relevanz zur verstorbenen Person aufweisen (z. B.



Auch wenn es mit etwas Arbeit verbunden ist – notieren Sie Ihre wichtigsten Zugangsdaten auf einer Liste.

den vollständigen Namen). Nach Auflistung der unerwünschten Treffer muss sich der Antragsteller mithilfe eines Dokumentes ausweisen, damit für Google ersichtlich ist, in welcher Beziehung er zur oder zum Verstorbenen steht.

Onlinebanking.

In Bankangelegenheiten ist der Sachverhalt klar. Bei einem Todesfall sperrt die zuständige Bank in den meisten Fällen sämtliche Konten automatisch – bis sich die Erben via Erbschein ausweisen können und alle mit der Aufhebung der Sperrung einverstanden sind.

Onlinebezahldienste wie z. B. PayPal.

Etwas kniffliger könnte es mit Onlinebezahldiensten wie PayPal werden. Oft wissen die Erben gar nicht, dass solche Konten existieren. Herausfinden kann man dies am einfachsten, wenn man Zugang zur registrierten E-Mail-Adresse hat, denn PayPal verschickt regelmässig Mails, in denen auf das aktuelle Guthaben hingewiesen wird. Wie bei «normalen» Bankbeziehungen können aber auch hier eventuelle Guthaben nur gegen Vorlage eines Erbscheins überwiesen werden.

Digitale Abonnemente kündigen.

Die meisten digitalen Dienste (wie z. B. Netflix) laufen über Abos, welche über eine hinterlegte Kreditkarte abgerechnet werden. Falls Sie die Zu-

gangsdaten wissen, kann man diese Services meist sehr einfach auf den nächstmöglichen Zeitpunkt kündigen. Ansonsten hilft der Kundendienst weiter.

Last but not least: Der «Online-Frühlingsputz».

Im digitalen ist es meist wie im richtigen Leben: Im Verlauf der Jahre registrieren wir uns bei unzähligen Diensten. Viele davon werden aber oft nur kurzzeitig oder einmalig genutzt. Auch hier können Sie es Ihren Angehörigen einfacher machen, indem Sie sich ab und zu Gedanken darüber machen, welche Onlinedienste Sie überhaupt noch benötigen und ungenutzte Accounts fortlaufend löschen. Streichen Sie nach Möglichkeit diese Daten auch auf Ihrer persönlichen Liste, damit diese immer aktuell bleibt.



Rolf Kistler.

Leiter Informatik Viva Luzern.



«Wir denken vom Ende her.»

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner wünschen sich eine hohe Lebensqualität bis zum Tod und einen würdevollen, selbstbestimmten Weg bis dahin. Im Fall des Coronavirus sind grösstmögliche Freiheit und absoluter Gesundheitsschutz aber leider nicht gleichzeitig zu haben. Ein ethischer Balanceakt.

Seit Frühling 2020 stehen die Pflegeinstitutionen im Zuge der Pandemie im Zentrum des öffentlichen Interesses. Nicht zuletzt, da die Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen, dass bisher über die Hälfte aller Schweizer Corona-Toten in Alters- und Pflegeheimen lebte. Ein Umstand, der uns betroffen macht, zumal hinter jeder Zahl ein Mensch – und damit auch eine trauernde Familie – sowie ein Pflegepersonal steht, das sich mit riesigem Engagement um die Bewohnenden kümmert. Jeder einzelne Todesfall geht uns nahe. Und das war schon immer so. Nur werden wir heute über die Medien

fast täglich mit entsprechenden Statistiken oder Kurven konfrontiert und wir lesen Schlagzeilen wie «Todesfalle Altersheim». Dabei wird ausser Acht gelassen, dass der Umzug in eine Pflegeinstitution heute so lange wie möglich hinausgezögert wird und sich die durchschnittliche Aufenthaltsdauer in Alters- und Pflegeheimen gleichzeitig laufend reduziert. Die oft reisserische Berichterstattung legt offen, dass ein vertiefter, gesellschaftlicher Diskurs fehlt; Sterben ist noch immer ein Tabuthema. Doch Leben und Sterben gehören zusammen – gerade im Alters- und Pflegeheim.

Bewusst leben und bewusst sterben.

Die Fortschritte in der Medizin und der Jugendkult in unserer Gesellschaft führen dazu, dass sich die meisten Menschen jünger fühlen, als sie biologisch alt sind. Es gilt, bewusst zu leben, seinen Körper zu pflegen und der Vergänglichkeit – wo immer

“ **Die oft reisserische Berichterstattung legt offen, dass ein vertiefter, gesellschaftlicher Diskurs fehlt; Sterben ist noch immer ein Tabuthema. Doch Leben und Sterben gehören zusammen – gerade im Alters- und Pflegeheim.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

möglich – entgegenzuwirken. Die Beschäftigung mit dem eigenen Lebensende und dem Tod bleiben dabei meist auf der Strecke. Es scheint fast so, als würde das Coronavirus der Gesellschaft vor Augen führen, dass im hohen Alter gestorben wird. Neben dem «bewusst leben» sollte es aber auch ein «bewusst sterben» geben. Das heisst: Ein hochbetagter Mensch am Lebensende darf sterben. Ich weiss aus eigener Erfahrung mit meinen Eltern, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod sowie dem Sterbeprozess schmerzhaft sein kann. Doch damit die letzte Lebensphase würdevoll möglich ist, müssen wir als Angehörige, Pflegende und Bewohnende vom Ende her denken – denn wir sind es, die den Weg bis dorthin gemeinsam gestalten. Dazu gehört auch das Nachdenken über die «letzten Fragen». Neben Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung helfen uns vor allem vertrauensvolle Gespräche und Denkanstösse dabei, die persönlichen Wünsche zu erkunden und zu respektieren. Ich ermutige Sie also, sich selbst Fragen zu stellen und Gewissheit zu finden: Wie will ich bestattet werden? Soll eine Trauerfeier stattfinden und was soll an dieser geschehen? Oder auch: Will ich, dass meine Kinder über Jahre hinaus mein Grab pflegen?

Selbstbestimmt bis zum Tod.

Es geht aber nicht nur um das eigentliche Lebensende, sondern vor allem darum, wie man dorthin kommt. Bei der Coronapandemie heisst es stets: Der oberste Schutz gilt der Gesundheit der Bevölkerung und insbesondere der Gesundheit der Risikogruppen. Aber um welche Gesundheit geht es? Die körperliche, die seelische oder die soziale? Gesundheit ist nur in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise zu erfassen. Gerade für hochbetagte, vulnerable Menschen ist dies entscheidend für ihre Lebensqualität. Sie sind auf eine individuelle, psychosoziale, spirituelle und physische Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen. Denn neben

körperlichen gibt es immer auch seelische Nöte. Jedes Corona-Opfer ist eines zu viel. Aber wenn die Menschen seelisch zusammenbrechen und erkranken, weil ihnen wichtige soziale Kontakte fehlen, müssen wir das ebenfalls sehr ernst nehmen. Während eine Mehrheit die Isolation erträgt und die umfassenden Schutzmassnahmen über sich ergehen lässt, leiden einige so sehr unter der Einsamkeit und der Ohnmacht, dass sie ihren Lebensmut verlieren. Dies kann auch dazu führen, dass sie Essen und Trinken verweigern – als «stillen Protest» oder als Rückeroberung der Selbstbestimmung; eine letzte Freiheit.

Ethisches Dilemma.

Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizbewegung, sagte einst: «Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.» Tatsächlich fragen sich viele Bewohnende, warum man einfach über ihre Köpfe hinweg Schutzmassnahmen anordnet und sie nicht selbstverantwortlich entscheiden lässt, ob sie Besuch empfangen bzw. wie viel Risiko sie eingehen möchten. Die Frage zeigt ein ethisches Dilemma auf, das wir nicht erst seit dieser Pandemie kennen. Schutz und Sicherheit auf der einen Seite

“ **Doch damit die letzte Lebensphase würdevoll möglich ist, müssen wir als Angehörige, Pflegende und Bewohnende vom Ende her denken – denn wir sind es, die den Weg bis dorthin gemeinsam gestalten. Dazu gehört auch das Nachdenken über die letzten Fragen.** ”

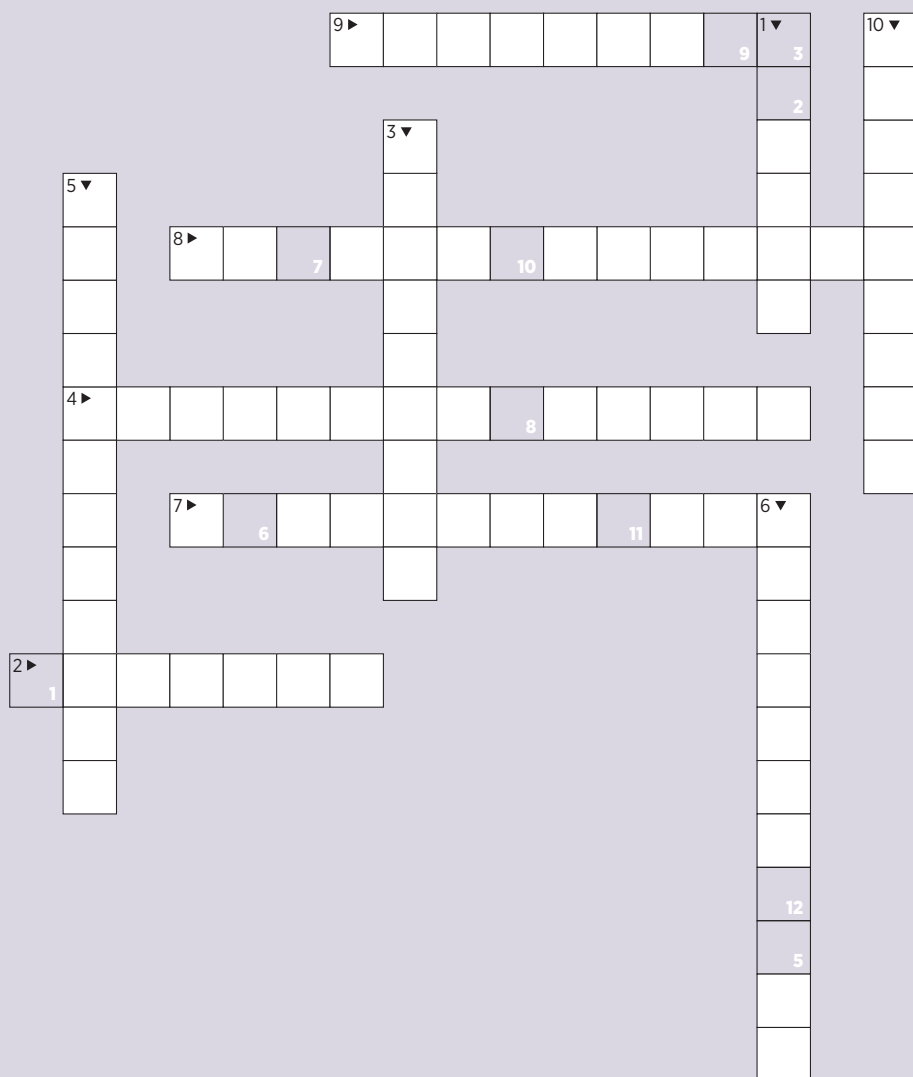
Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

sowie Freiheit und Selbstbestimmung auf der anderen. Die beiden Bedürfnisse sind menschlich und nachvollziehbar. Als Sichtweisen dürfen sie aber nicht gegeneinander ausgespielt werden oder in einer Schwarz-Weiss-Dynamik enden. Tatsache ist: Mehr Freiheit bedeutet weniger Sicherheit, und mehr Sicherheit bedeutet weniger Freiheit. Beides auf einmal ist nicht im gleichen Mass zu haben. Die Haltung jedoch, der Schutz von Älteren und Betagten lohne sich nicht, ist unmenschlich und nimmt ihnen ihre Würde. Entsprechend braucht es immer ein ausgewogenes Verhältnis von Sicherheit und Freiheit – auch in den Schutzkonzepten. Denn egal, wie lange ein hochbetagter Mensch noch zu leben hat: Jeder einzelne Tag soll lebenswert sein.

Andrea Wanner.

Kreuz + quer.

viva! lesen und gewinnen. Die Antworten auf unsere zehn Fragen finden Sie in diesem Heft.



1. Wovon besitzt Eva Jenni lediglich fünf Stück?
2. Was ist laut Andrea Wanner ein Tabuthema?
3. Wie heisst der scheidende Verwaltungsratspräsident von Viva Luzern mit Nachnamen?
4. Welches Erlebnis veränderte Andrea Schumachers Verhältnis zum Tod?
5. Wo arbeitete Marianne von Allmen rund zwanzig Jahre lang?
6. Was soll laut Heidi Tomasini wieder besser in das Leben integriert werden?
7. Wofür setzt sich Martha Lüscher Felder ein?
8. Was hat sich laut Monika Tröger bewährt?
9. Worin stöbert Annalies Spirig gerne?
10. Welchen Nachlass gilt es auch zu regeln?

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

1. **Preis:** Das Bilderbuch «Früh los» von Daniel Fehr (s. Medien, S. 35).
2. **Preis:** Das Buch «Für ein Alter, das noch was vorhat» von Ludwig Hasler.
3. **Preis:** Einen Gutschein von Bebié Konditorei Confiserie im Wert von 20 CHF.



Senden Sie uns Ihr Lösungswort. Wir wünschen viel Glück!

- Per E-Mail: kommunikation@vivaluzern.ch
- Per Post: Viva Luzern AG, Kommunikation und Marketing, Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
- Einsendeschluss ist der 31. August 2021.

Vorname / Name

E-Mail

Adresse

Lösungswort:

Telefon

1	2	3	M	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lernen Sie uns kennen.

Viva Luzern bietet an verschiedenen Standorten in der Stadt Luzern ein vielfältiges Wohn- und Pflegeangebot an. Älteren und pflegebedürftigen Menschen geben wir Sicherheit und Geborgenheit – mit guter Pflege und Betreuung, Therapie und medizinischer Versorgung. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unsere Betriebe näher kennen.

Daten.

Donnerstag, 27. Mai 2021

Viva Luzern Dreilinden
Schweizerhausstr. 10, 6006 Luzern

Samstag, 29. Mai 2021

Viva Luzern Wohnen mit
Dienstleistungen Guggi
Schlossstr. 8/10/12, 6005 Luzern

Mittwoch, 18. August 2021

Viva Luzern Tribschen
Werkhofstr. 5, 6005 Luzern

Mittwoch, 15. September 2021

Viva Luzern Staffelhof
Staffelhofstr. 60, 6015 Luzern

Dienstag, 28. September 2021

Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen Aquamarin/Smaragd
Steinhofstr. 7, 6005 Luzern

Dienstag, 19. Oktober 2021

Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen Guggi
Schlossstr. 8/10/12, 6005 Luzern

Mittwoch, 27. Oktober 2021

Viva Luzern Eichhof (Haus Rubin)
Steinhofstr. 13, 6005 Luzern

Programm.

14.00 Uhr

Führung durch den Betrieb.

14.30 Uhr

Fragerunde und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

16.00 Uhr

Ende der Veranstaltung.

Führung.

Auf einem Rundgang durch unsere Betriebe zeigen wir Ihnen verschiedene Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Schutzkonzept.

Führungen werden in Kleingruppen und unter Einhaltung der Schutzmassnahmen durchgeführt.

Infos zu unseren Standorten.

Mehr Informationen zu unseren Standorten finden Sie auf www.vivaluzern.ch.

Kontakt.

Beratung Wohnen im Alter.

Die Beratung Wohnen im Alter ist das Tor zu den Angeboten von Viva Luzern. Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
(Markt am Kasernenplatz)

Telefon 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch

Öffnungszeiten: Montag–Freitag,
8.00–12.00/13.30–17.00 Uhr

Mehr Infos.

www.vivaluzern.ch/events