

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | November 2021.

Zeit, darüber zu reden.

Einsamkeit im Alter.

Zeitzeuge.

Der Reiz der Ferne.
Eine Reise nach Ghana.

Leben.

Gemeinschaft als Schlüssel
für ein gesundes Alter?

Standpunkt.

Allein oder einsam?
Wir reden darüber.

Ein stilles Leiden.

Die vielen Gesichter der Einsamkeit.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

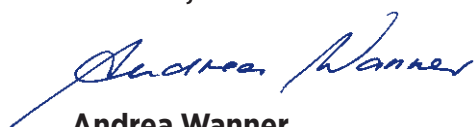
Hand aufs Herz: Haben Sie sich im Laufe Ihres Lebens schon mal einsam gefühlt? Vielleicht, weil Sie alleine an einen neuen Ort gezogen sind? Oder weil Sie von einer geliebten Person Abschied nehmen mussten?

Einsamkeit hat viele Gesichter, und sie ist gerade bei älteren Menschen häufig ein Thema. Laut einer Studie fühlt sich ein Fünftel der über 80-Jährigen in der Schweiz hie und da einsam. In dieser Ausgabe gehen wir der Frage nach, wie es ist, wenn plötzlich niemand mehr da ist – und welche Angebote es für Betroffene gibt. Zudem haben wir einige nützliche Ratschläge und Lesetipps zum Thema zusammengefasst.

Neben der Dossier-Story warten in dieser Ausgabe wieder viele weitere spannende Beiträge auf Sie. Ein Bewohner des Betagtenzentrums Viva Luzern Rosenberg nimmt uns mit auf seine Reisen rund um die Welt, die 21-jährige Lula Haile erzählt von ihren Erfahrungen aus ihrem ersten Lehrjahr zur Hauswirtschaftspraktikerin – und dann finden Sie auf den folgenden Seiten auch noch eine Geschichte über ein tierisch schönes Happy End. Apropos happy: Wussten Sie, dass sich mit der richtigen Ernährung Glücksgefühle steigern lassen? Wie das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 21.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann wünschen wir Ihnen eine anregende Lektüre!

Herzlich,



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

! einsam



Teufelskreis Einsamkeit?

Der Verlust eines geliebten Partners, der Umzug in eine unbekannte Umgebung, fehlende zwischenmenschliche Beziehungen: Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass sich jemand einsam fühlt. Und wahrscheinlich haben auch Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, schon solche Situationen und Momente erlebt. Wie es dazu kommen kann, lesen Sie im Dossier.



Willkommen.

Bekannte und neue
Gesichter im Verwaltungsrat
von Viva Luzern.



Leben.

Zwischenmenschliche
Beziehungen prägen ein
gesundes Alter.



Galerie.

Traugott Lüthi-Dreyer, ein
Bewohner, zeigt uns seine
Lieblingsplätze und -dinge.



Zeitzeuge.

Werner Nüssli reiste 1944
nach Afrika. Im Gepäck:
Käse und Schokolade.



Weggefährten.

Sonja Odermatt erzählt
von ihrem Happy End
für ihren Hund Happy.



Standpunkt.

Wichtige Schritte für
einen gesunden Umgang
mit der Einsamkeit.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Corina Beccarelli | **Redaktionelle Mitarbeit** Sonja Baumann | Sylvie Eigenmann | Ramona Helfenberger | Daniel Schriber | Reto von Wartburg | Andrea Wanner | **Artdirektion und Grafik** vonwartburg.ch | **Fotos** Sylvie Eigenmann | Joël Hunn | Daniel Schriber | Reto von Wartburg | Sandra Fischer | iStockPhoto | **Korrektorat** 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

A portrait of an older man with white hair and glasses, wearing a blue and white checkered shirt. He is sitting at a table, looking towards the camera with a slight smile. The background is blurred, showing an indoor setting with warm lighting.

Willkommen.

Ein Wanderer zwischen zwei Welten.

Viva Luzern heisst einen neuen Verwaltungsratspräsidenten und zwei neue Verwaltungsratsmitglieder willkommen. Die drei Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Pflege und Recht stellen sich vor.

Herr Krummenacher, seit 2014 begleiten Sie Viva Luzern als Verwaltungsratsmitglied. Nun sind Sie zum Verwaltungsratspräsidenten gewählt worden. Wie kam es dazu?

Seit über 30 Jahren bin ich mit der Stadtluzerner Langzeitpflege vertraut. Beispielsweise als ehemaliger Präsident der Sozialkommission und damit als Aufsichtsorgan der Heime und Alterssiedlungen. 2010 habe ich im Zusammenhang mit der neuen Pflegefinanzierung eine Interpellation an den Stadtrat gestellt, die unter anderem die Frage nach der Trägerschaft der Heime und Alterssiedlungen beinhaltete. Ohne es zu wissen, habe ich damit den Prozess ausgelöst, der im Unternehmen Viva Luzern mündete. 2014 wurde ich ermuntert, mich als Verwaltungsrat von Viva Luzern zu bewerben. Damit ein solches Mandat für mich infrage kommt, sind zwei Kriterien entscheidend:

Ich muss mit meinen Fähigkeiten etwas bewegen können und die Arbeit muss mir Spass machen. Bei Viva Luzern schien beides vielversprechend, deshalb haben wir uns füreinander entschieden. Als 2021 der damalige Verwaltungsratspräsident Beat Däppeler den Rücktritt erklärte, sprachen mir der Verwaltungsrat sowie der Stadtrat das Vertrauen aus, das Amt zu übernehmen.

Sie sind studierter ETH-Ingenieur mit jahrzehntelanger Erfahrung im Management. Inwiefern dient Ihnen dieses Profil bei Viva Luzern?

Zeitlebens bewege ich mich zwischen zwei Welten. Während meiner Erwerbszeit in Zürich international in den Sphären der Finanzwelt. Mit meiner Pension habe ich diese weitgehend hinter mir gelassen und durch das Umweltmanagement ersetzt. In dieser Rolle unterstütze ich beispiels-

“ Ich muss mit meinen Fähigkeiten etwas bewegen können und die Arbeit muss mir Spass machen. Bei meinem Mandat bei Viva Luzern passt beides perfekt. ”

Rolf Krummenacher, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern.

weise Start-ups in Umweltfragen. Seit jeher geblieben ist das Engagement im sozialen Bereich in Luzern. So bin ich unter anderem Präsident des Stiftungsrats Compass Hubelmatt und im Beirat der Pension Zihlmatt. Ich profitiere als Verwaltungsratspräsident sehr von meiner Erfahrung. So sind Management- und Umweltthemen bei Viva Luzern wichtiger denn je.

Was erwartet Viva Luzern in der Zukunft?

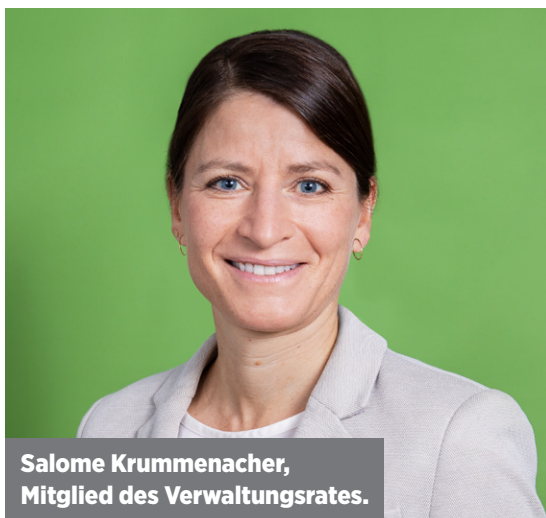
Viva Luzern bewegt sich in einem Umfeld, das sich verändert. Menschen wünschen sich, im Quartier alt zu werden, am liebsten in den eigenen vier Wänden. Ab einem gewissen Punkt

ist Unterstützung notwendig, beispielsweise im Haushalt oder in der Körperpflege – auch das am liebsten zu Hause. Also müssen wir uns als Unternehmen in diese Richtung bewegen. Dafür überarbeiten wir unsere Unternehmensstrategie. Wir überlegen uns, mit welchem Angebot wir künftig wo in Luzern präsent sein werden. Wir entwickeln Viva Luzern nachhaltig weiter, damit wir auch für die Generation von morgen das Zuhause im Alter sind.

Wenn Sie nicht als Verwaltungsrat tätig sind, was machen Sie dann?

Gemeinsam mit meiner Frau entdecke ich Gegenden gerne zu Fuss – bevorzugt in Frankreich und in Skandinavien, im Moment situationsbedingt vor allem in der Schweiz. Dort wandere ich am liebsten im Engadin. Dann lese ich sehr gerne, Fachbücher zu Umweltthemen oder auch mal einen Krimi von nordischen Autoren wie Jussi Adler-Olsen oder Arnaldur Indriðason.

Ramona Helfenberger.



Salome Krummenacher,
Mitglied des Verwaltungsrates.

Salome Krummenacher ist selbstständige Anwältin und Notarin sowie geschäftsleitende Partnerin bei Tschümperlin Lötscher Schwarz in Luzern. Die 45-jährige Stadtluzernerin war in verschiedenen Leitungspositionen im Zentralschweizer Gesundheitswesen tätig, zuletzt verantwortete sie als Leiterin Stab Direktion im Luzerner Kantonsspital die Bereiche Projektmanagement, Recht und Kommunikation. Unter anderem durch ihr Mandat als Verwaltungsrätin der Rehab Basel AG bringt sie profundes Know-how als Mitglied eines strategischen Gremiums im Bereich Langzeitbetreuung mit. Durch ihre Masterarbeit im Rahmen des Executive MBA an der Universität St. Gallen sind ihr die Themen Public Corporate Governance und Eignerstrategien in öffentlichen Unternehmen bestens bekannt.



Marlies Petrig,
Mitglied des Verwaltungsrates.

Mit Marlies Petrig stösst eine ausgewiesene Fachfrau der Profession Pflege zu Viva Luzern. Sie verfügt über Erfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen im Pflegebereich, aktuell als Mitglied der Geschäftsleitung und Leiterin Health Care Services im Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit (KZU) im Kanton Zürich. Ihr Verantwortungsbereich umfasst dabei den Pflegedienst, die Therapien, den ärztlichen Dienst, das Qualitätsmanagement sowie das Care und Case Management. Seit 2018 ist Marlies Petrig als Vorsitzende der Pflegedienstkommission des Kantons Zürich beratend für die Gesundheitsdirektion und seit 2019 als Vizepräsidentin im Vorstand Langzeit Schweiz tätig. Sie ist 55-jährig und in Gutenswil beheimatet.

Gemeinschaft macht glücklich.

Laut dem Philosophen Otfried Höffe lassen uns vier «L» gut und glücklich altern: laufen, lernen, lieben und lachen. Die letzten beiden «L» deuten darauf hin, wie sehr zwischenmenschliche Beziehungen ein gesundes Alter prägen – denn fürs Lachen und Lieben braucht es Gemeinschaft. Bewohnerinnen und Bewohner erzählen, warum «älter sein» nicht automatisch «einsam sein» bedeuten muss.

Ich lebe seit gut zwei Jahren gemeinsam mit meiner Frau hier im Viva Luzern Wesemlin. Verheiratet sind wir «erst» 62 Jahre (lacht)!

Die Gemeinschaft mit meiner Frau bedeutet mir sehr viel. Vor dem Einzug ins Betagtenzentrum haben wir gemeinsam in einer Wohnüberbauung der ABL gewohnt, die dann leider abgerissen wurde. Da wir nicht noch einmal woandershin zügeln wollten, haben wir uns entschieden, gleich an einen Ort zu ziehen, wo wir beide ein wenig Unterstützung geniessen dürfen.

zusammen. Meist hören wir fast den ganzen Tag Musik – das ist unsere ganz grosse Leidenschaft. Ich selber war im Männerchor, war Dirigent, und früher sind meine Frau und ich sogar als Duett aufgetreten, zum Beispiel an Hochzeiten.

Einsam fühle ich mich zum Glück nie. Meine Frau und ich haben noch regen Kontakt zu unseren drei Kindern und zu unseren sechs Grosskindern, die geben uns viel Halt. Auch wenn ich hier alleine wohnen würde – ich glaube, ich würde mit meiner offenen Art sofort Anschluss finden.

“Aktuell möchte ich möglichst viel für meine Frau da sein, weil ich merke, dass sie mich braucht. Dieses Versprechen habe ich ihr ja damals bei der Hochzeit abgegeben – das möchte ich einhalten!”

Franz Köpfli, Bewohner Viva Luzern Wesemlin.

Auch wenn jemand alleine hier wohnt, kann er eigentlich recht einfach Anschluss und Kontakt zu anderen Bewohnenden finden. Es braucht aber schon eine gewisse Offenheit, und man muss halt auch mal auf andere zugehen. Das fällt leider nicht allen gleich leicht. Persönlich hatte ich aber noch nie Mühe, mich zu integrieren – ich hatte nämlich ganze 18 Geschwister.

Von den tollen Angeboten, um mit anderen in Kontakt zu kommen, nutze ich momentan noch nicht allzu viele. Ich bin lieber mit meiner Frau



Franz Köpfli wohnt mit seiner Frau im Viva Luzern Wesemlin. Die beiden sind seit 62 Jahren ein Herz und eine Seele.



Marianne Zemp motiviert mit ihrer herzlichen Art auch andere Bewohnende im Viva Luzern Staffelnhof.

Ich wohne schon ziemlich lange im Viva Luzern Staffelnhof. Der Grund, warum ich vor gut sieben Jahren beschlossen habe, in dieses Betagtenzentrum zu ziehen, ist ein sehr persönlicher. Ich möchte nur so viel sagen, dass es ein sehr schweres, einschneidendes Ereignis war.

Heute darf ich sagen, dass ich hier an einem sehr guten Ort bin, wo man mich wunderbar betreut, umsorzt und auch versteht. Ich hatte auch überhaupt keine Probleme, hier sofort Anschluss zu finden. Sicherlich hat hierbei auch geholfen, dass ich bereits seit fast 60 Jahren in diesem Quartier wohnte und hier schon viele Leute kannte.

Auch wenn ich es mit den allermeisten Bewohnenden sehr gut habe, schätze ich es dennoch, ein eigenes Zimmer ganz für mich zu haben. Von meinem Naturell her gehöre ich sicherlich eher zu den Menschen, die auf andere zugehen und diese motivieren, etwas anzupacken.

Gefühle von Einsamkeit kenne ich überhaupt nicht. Meine Tage sind ausgefüllt und es läuft eigentlich immer etwas. Vor allem an den Vormittagen, da habe ich die ganze Woche etwas los. Das startet am Montag mit «Fit in den Tag», am Dienstag setzen wir uns auf den Velo-Heimtrainer, am Mittwoch gibt's meist ein Schachturnier, am Don-

nerstag lerne ich Englisch, am Freitag machen wir Gedächtnistraining und am Samstag unternehme ich immer etwas mit einer Frau, die ich ebenfalls hier kennengelernt habe und die lustigerweise am genau gleichen Tag wie ich Geburtstag hat.

“ Gefühle von Einsamkeit kenne ich überhaupt nicht. Bei mir ist die ganze Woche etwas los. ”

Marianne Zemp, Bewohnerin Viva Luzern Staffelnhof.

Eine besondere Herausforderung war, als wir uns letztes wegen des Norovirus in Quarantäne begeben mussten. Aber auch hier wusste ich mir zu helfen. Wir haben ganz einfach mehr Gesellschaftsspiele gemacht, was den Zusammenhalt unter uns noch einmal gefördert hat.

Besonders viel Kraft gibt mir auch mein Glauben. Wenn ich am Morgen aufstehe und an das Kreuz gegenüber von meinem Bett schaue, sage ich immer wieder zu mir: «Danke dir vielmals, dass ich so gut habe schlafen können!»



Josef Wobmann, Bewohner im Viva Luzern Eichhof: «Meine Grosskinder geben mir viel Halt und Kraft.»

Ich bin in den Viva Luzern Eichhof eingetreten, weil ich in den letzten Jahren leider vermehrt mit Stürzen zu kämpfen hatte und auch immer wieder unter Depressionen litt. Da haben meine Frau und ich entschieden, dass es besser wäre, wenn ich in einem geschützten Umfeld mit Betreuung wohne.

Am meisten Kraft geben mir die vier Kinder meines Sohnes – zwei Mädchen und zwei Jungs. Ich habe sie unendlich gerne und sie bedeuten mir einfach alles! Sie kommen oft hier vorbei, und wenn sie in den Ferien sind, machen wir so oft es geht Videochats, damit ich sie sehen kann.

Meine Ehefrau wohnt noch in unserer früheren gemeinsamen Wohnung, besucht mich aber regelmässig – meistens am Mittwoch- und am Sonntagnachmittag. Auch das bedeutet mir enorm viel, denn ich liebe sie noch immer wie am ersten Tag.

Als ehemaliger Primarlehrer bin ich sehr vielseitig interessiert. Allem voran habe ich eine grosse Faszination für die Botanik und die Vogelkunde, da lese ich mich noch heute gerne tief in die Materie ein (zeigt auf seine vielen Bücher). Meine ganz grosse Leidenschaft gehört aber der Theologie. Deshalb habe ich wohl auch eine so gute Beziehung zum hauseigenen Seelsorger, der mich regel-

mässig besucht und mit dem ich jeweils sehr tiefe und motivierende Gespräche führen darf. Daneben hilft er mir auch in ganz weltlichen Dingen, wie zum Beispiel, wie man einen Computer bedient. Von den vielen Angeboten im Viva Luzern Eichhof schätze ich vor allem die Männergruppe, wo wir

“ Neben den vielen Besuchen, die ich regelmässig empfangen darf, komme ich auch ausgezeichnet mit dem Personal aus. Ich merke, dass sie mich gern haben. ”

Josef Wobmann, Bewohner Viva Luzern Eichhof.

uns alle zwei Wochen treffen und über ein bestimmtes Thema diskutieren. Auch die Treffen mit Frau Glauser sind wertvoll – da machen wir jeweils eine Art «Gehirnjogging» und versuchen, unseren Sprachschatz zu erweitern.

Am meisten freut mich aber, dass ich hier einen «gäbigen» Kollegen gefunden habe, mit dem ich über alles reden kann.

Reto von Wartburg.

Heisse Schokolade.

Winterzauber zum Trinken.

Aus Schokolade kann man viel Feines zaubern. Unsere Trinkschokolade zum Selbermachen von Thomas Hesse und Norbert Kientzl vom LaRose im Viva Luzern Rosenberg verzaubert und wärmt an kalten Wintertagen.

Zutaten für 2 Personen.

4 dl	Milch
70 g	Dunkle Schokolade (z. B. Crémant oder Edelbitter)
1 Stk.	Zimtstange
1 Stk.	Sternanis
1 Stk.	Vanillestange
1 dl	Rahm
	Zucker, nach Belieben

Zubereitung.

Milch, Zimtstange, Sternanis und ausgekratzte Vanillestange in Pfanne erwärmen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschliessend zerkleinerte Schokolade begeben und unter Rühren schmelzen. Zimtstange, Sternanis und Vanillestange herausnehmen und Milch in eine Tasse giessen. Vanillemark mit Rahm aufschlagen und als Dekoration auf Schokolade geben. Sofort servieren und geniessen.

Toppings.

Die Trinkschokolade kann mit Eierlikör, Grand Marnier oder Whisky parfümiert sowie mit einer Kugel Kaffeeglace oder Marshmallows ausgarniert werden.



Wo bleibt der Kontakt?

Wenn plötzlich niemand mehr da ist.

Einsamkeit ist für viele ältere Menschen ein grosses Thema: Ein Fünftel der befragten über 80-Jährigen in der Schweiz fühlt sich hie und da einsam. Wie kommt es dazu?

Der Verlust eines geliebten Partners, der Umzug in eine unbekannte Umgebung, fehlende zwischenmenschliche Beziehungen: Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass sich jemand einsam fühlt. Wahrscheinlich haben die meisten Leserinnen und Leser dieses Magazins schon solche Situationen erlebt. Zu einem Problem wird Einsamkeit dann, wenn das Gefühl über einen langen Zeitraum anhält. In solchen Fällen kann sich die Einsamkeit zu einem Teufelskreis entwickeln: «Je länger jemand einsam ist, desto grösser ist die Gefahr, dass es zu einer depressiven Erkrankung

kommt», sagt Prof. Dr. phil. François Höpflinger, Soziologe der Universität Zürich. Und die Depression verstärkt das Problem zusätzlich.

Ein Fünftel fühlt sich ab und zu einsam.

Obwohl die Einsamkeit alles andere als ein seltenes Phänomen ist, wird in der Öffentlichkeit kaum darüber gesprochen. Besonders schwer tun sich die Direktbetroffenen, was auch daran liegt, dass Gefühle wie Scham oder Versagensängste häufig mit dem Thema einhergehen. Auch deshalb ist nicht eindeutig klar, ob Einsamkeit bei älte-



ren Menschen in den vergangenen Jahrzehnten häufiger oder seltener wurde. «Erstens sind die Antworten zu Einsamkeitsgefühlen von der Frageform und den vorgelegten Antwortkategorien abhängig – und zweitens zeigt sich, dass sozial isolierte und zurückgezogene ältere Menschen eine Befragung eher verweigern als sozial gut integrierte Gleichaltrige», erklärt François Höpflinger. Wie vielschichtig und tiefgründig das Thema Einsamkeit ist, zeigt sich auch in den Faktoren, die dazu führen können. Zum einen gelten Krankheit, ein tiefes Einkommen sowie ein erschwelter Zugang zu Bildung als Treiber. Aber auch Intellektuelle und beruflich erfolgreiche Personen sind nicht davor gefeit. Häufig neigen diese Personen dazu, all ihre Energie in ihren Beruf zu investieren und nicht in ihre Familie oder Freunde. Nach der Pensionierung fallen sie oft in ein tiefes Loch und sind dadurch nicht selten suchtgefährdet. Auch das kann zu Einsamkeit führen. Einsamkeit hat also immer mit der Lebenslage der betroffenen Person zu tun. Dies verdeutlicht auch die 2017 durchge-

führte «International Health Policy Survey»: Gut ein Fünftel der befragten 80-jährigen und älteren Personen in der Schweiz fühlt sich «hie und da» einsam. Vier Prozent gaben an, sich häufig einsam zu fühlen.

“ Je länger jemand einsam ist, desto grösser ist die Gefahr, dass es zu einer depressiven Erkrankung kommt. ”

Prof. Dr. phil. François Höpflinger,
Soziologe der Universität Zürich.

Zentrales Thema in der Beratungsstelle.

Andrea Röthlin hat täglich mit älteren Menschen zu tun. Die 51-Jährige arbeitet seit elf Jahren bei der Beratungsstelle Wohnen im Alter von Viva Luzern. Zu ihrer Aufgabe gehören unter anderem



Bedarfsabklärungen bei den zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern. «Einsamkeit ist ein zentrales Thema, das in unserem Alltag immer wieder auftaucht», bestätigt Röthlin. Oftmals führe der Verlust eines langjährigen Partners zur Einsam-

“ Je weniger sich jemand zutraut, desto eher besteht die Gefahr, dass sich die Person zu Hause in ihre eigenen vier Wände zurückzieht. ”

Andrea Röthlin, Beratung Wohnen im Alter, Viva Luzern.

keit. «Wenn dann noch die Kinder weit weg wohnen oder berufstätig sind und alte Freunde und Bekannte nach und nach sterben, kann dies dazu führen, dass irgendwann gar niemand mehr da ist.»

Die gesellschaftliche und demografische Entwicklung trägt ebenfalls zur Problematik bei: «Manche Leute leben 30 bis 40 Jahre in der gleichen Wohnung – doch während sie bleiben, kommen rundherum immer wieder neue und andere Mieter dazu.» Nicht selten führe dies dazu, dass die Betroffenen irgendwann kaum jemanden mehr im Haus oder im Quartier kennen würden. Auch Krankheiten, der Verlust von Seh- und Hörfähigkeit oder auch die verloren gegangene Mobilität können zu Einsamkeit führen. «Während manche Senioren noch bis ins hohe Alter unterwegs sind, trauen sich andere mit zunehmendem Alter immer weniger zu.» So stelle zum Beispiel Busfahren für manche eine grosse Hürde dar. «Je weniger sich jemand zutraut, desto eher besteht die Gefahr, dass sich die Person zu Hause in ihre eigenen vier Wände zurückzieht.»

Andrea Röthlin und ihre Kolleginnen von der Beratungsstelle Wohnen im Alter erkundigen sich in ihren Beratungsgesprächen deshalb



ganz gezielt nach dem Befinden der Betroffenen. «Wir fragen die Leute nach ihrem psychischen Wohlbefinden und nach ihrem sozialen Umfeld. Wenn wir den Eindruck erhalten, dass jemand unter Einsamkeit leidet, machen wir die Person

“ Wenn wir merken, dass sich jemand allmählich zurückzieht, versuchen wir die Betroffenen im Rahmen unserer Möglichkeiten anzusprechen. ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung,
Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

auf die vorhandenen Unterstützungsangebote aufmerksam und versuchen, sie für diese zu motivieren.» (Siehe Übersicht auf den Seiten 22 und 23.)

Einsamkeit hat viele Gesichter.

Auch Alinka Rüdin beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit. Im Rahmen ihrer Masterarbeit (soziale Gerontologie) an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften hat die Teamleiterin Aktivierung von Viva Luzern Wesemlin und Tribschen die Angebote der Stadt Luzern analysiert und sich darüber hinaus mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt. «Einsamkeit sollte auf keinen Fall mit Alleinsein verwechselt werden», betont Rüdin. Denn während manche zwar alleine, aber zufrieden sind, gibt es auf der anderen Seite Menschen, die zwar regelmässig unter Leuten sind, sich aber trotzdem einsam fühlen.

Laut Alinka Rüdin sind es häufig mehrere Faktoren, die zu dieser Entwicklung führen können. Hochaltrigkeit ist einer davon. «Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind schon weit über 90 Jahre alt. Die meisten haben kaum mehr

Die Coronapandemie verschärfte das Problem.

Auch die Coronapandemie hatte einen Effekt auf das Einsamkeitsempfinden vieler Menschen. Während viele die erste Welle noch gut überstanden hatten, schien besonders die zweite Welle im Herbst bzw. Winter 2020 ihre Spuren zu hinterlassen.

«Von der Pandemie und ihren sozialen Folgen besonders negativ betroffen sind speziell sozial isolierte ältere Menschen oder ältere Personen mit alltagsrelevanten Vorerkrankungen», sagt der Soziologe François Höpflinger. Die zweite Welle habe die Gefühle von Ausgeschlossenheit und sozialer Isolation verstärkt.

So äusserten im November 2020 signifikant mehr ältere Befragte (65+) im Rahmen des Covid-19-Social-Monitoring häufige Gefühle von Isolation und fehlender sozialer Kontakte als in den Sommermonaten (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2021). Diese Aussage bestätigt auch Andrea Röthlin von der Beratungsstelle Wohnen im Alter von Viva Luzern: «Wir haben Leute bei uns, die über ein Jahr lang niemanden mehr persönlich getroffen haben.»



Freunde – sei es, weil diese längst verstorben sind oder weil sie sich in einer anderen Pflegeinstitution befinden.» Auch die Erkenntnisse, dass die eigenen körperlichen und kognitiven Fähigkeiten zunehmend nachlassen, können dazu beitragen, dass sich manche Betroffene nach und nach zurückziehen würden.

Manchmal reicht ein freundliches «Grüezi».

Eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung der Einsamkeit spiele das persönliche Umfeld der Betroffenen. «Eine bedürfnisorientierte Tagesstruktur und ein angemessenes soziales Umfeld tragen erheblich zum Wohlbefinden bei», sagt Alinka Rüdin. Neben den Familienangehörigen würden dabei auch Freunde als Vertrauenspersonen eine wichtige Rolle übernehmen. Alinka Rüdin weiss, dass Einsamkeit bei vielen Bewohnenden von Viva Luzern ein Thema ist. «Manchmal merken wir, dass sich jemand allmählich zurückzieht und immer mehr in sich gekehrt ist. In diesem Fall versuchen wir, die Betroffenen im Rahmen unserer

Möglichkeiten anzusprechen und Massnahmen zu planen.»

Darüber hinaus könne jeder und jede einen Beitrag zur Verkleinerung der Einsamkeit im Alltag leisten: «Manchmal reicht es schon, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen und die Nachbarn freundlich zu grüssen.» Es brauche nicht immer grosse Taten. «Ein liebes Wort oder ein freundlicher Gruss kann zu positiven Gefühlen verhelfen.»

Daniel Schriber.

Wir danken unseren Interviewpartnerinnen und -partnern.

Prof.Dr.phil. François Höpflinger, Soziologe der Universität Zürich | Andrea Röthlin, Beratung Wohnen im Alter Viva Luzern | Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

Offene Türen für die Nachbarschaft im Guggi.

Der Verein Vicino ist seit Sommer 2021 in der Alterssiedlung Guggi präsent. Mit dem Angebot soll ein Beitrag gegen die Alterseinsamkeit im Quartier geleistet werden.

Die blaue Sitzbank vor der Tür ermuntert zu einer Verschnaufpause. Und auch die grossen Fenster und die offene Tür wirken einladend. Wer über die Schwelle tritt, findet sich in einem gemütlichen Raum wieder. Tische und Stühle laden zum Verweilen ein, auf einer Kommode liegen Prospekte und Broschüren. «Grüezi», sagt Silvia Fankhauser freundlich und verbeugt sich zum coronakonformen Gruss. Sie betreibt den Standort Vicino in der Alterssiedlung Guggi in einer Doppelrolle. Silvia Fankhauser ist stellvertretende Leiterin von Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen sowie Standortleiterin Vicino im Guggi.

Unkomplizierte Begegnungen.

Unterstützen, helfen, den gemeinsamen Austausch pflegen. Und das vor der eigenen Haustür. Darum geht es bei Vicino. «Ziel ist es, im Quartier nahe bei den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern zu sein und die Nachbarschaft zu stärken», erklärt Ursula Kopp, die ebenfalls vor Ort ist. Die

Leiterin Wohnen mit Dienstleistungen von Viva Luzern weiss: «Wer heute älter wird, möchte in der Regel so lange wie möglich selbstbestimmt im eigenen Wohnumfeld bleiben.» Mit niederschweligen Angeboten helfe Vicino mit, diesen Wunsch zu erfüllen. Es wird gemeinsam gelesen, gejasst oder über aktuelle Themen diskutiert. Zudem erhalten die Gäste Informationen zu Dienstleistungen und Angeboten von bereits bestehenden Organisationen. Und manchmal geht es auch einfach nur darum, in gemütlicher Runde eine Tasse Kaffee zu trinken. «Menschen können sich hier unkompliziert begegnen, Beziehungen knüpfen und ihre Anliegen besprechen», sagt Silvia Fankhauser. Die Angebote von Vicino sind allesamt kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Beitrag gegen die Alterseinsamkeit.

Mit seinen verschiedenen Angeboten beugt Vicino auch der Alterseinsamkeit vor. «Das ist ein grosses Thema», weiss Ursula Kopp. «Um Alterseinsamkeit verhindern zu können, brauchen die betroffenen Seniorinnen und Senioren in ihrem Alltag Menschen, mit denen sie reden können.» Vicino versteht sich dabei als eine Art Drehscheibe. «Wir helfen den Leuten, Kontakte zu knüpfen, geben Auskunft über diverse Themen und vermitteln unkompliziert professionelle Dienstleistungen», ergänzt Silvia Fankhauser. «Natürlich lässt sich das Einsamkeitsproblem mit unserem Angebot allein nicht lösen, aber das niederschwellige Angebot kann einen Teil zur Lösung beitragen.» Ob mit Flyern, Aushängen oder persönlichen Gesprächen: Silvia Fankhauser, Ursula Kopp und ihre Kolleginnen machen mit verschiedenen Kommunikationsmitteln auf das neue Angebot aufmerksam und freuen sich über jeden Besuch.

Hinweis.

Der Vicino-Standort in der Alterssiedlung Guggi von Viva Luzern ist jeweils von Dienstag bis Freitag am Morgen von 9.00 bis 11.30 Uhr geöffnet.



Das blaue Bänkli lädt zum Plaudern und Verweilen ein.

«Wir möchten sämtliche Sinne ansprechen.»

Vom Gedächtnistraining bis zur gemeinsamen Turnstunde: Mit diversen Aktivierungsangeboten werden die Bewohnenden von Viva Luzern in der Gestaltung ihres Alltags unterstützt. Wie das funktioniert, erklärt Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung von Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

Alinka Rüdin, wie sieht die Aktivierung im Viva Luzern Wesemlin und Tribschen aus?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Bewohnenden entscheiden jeweils selbst, wonach ihnen ist. Manche haben Energie und möchten möglichst viel «Action», andere gehen es lieber gemütlich an. Entscheidend ist, dass die Teilnehmenden von unseren Aktivierungsfachpersonen in der Gestaltung des Alltags unterstützt werden.

“ **Wichtig ist, dass der gesamte Tagesablauf in einer Harmonie steht und dass die Bewohnenden Wärme spüren.** ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung
Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

Wie gelingt es Ihnen, die Leute für die Angebote der Aktivierung zu gewinnen?

Wir besuchen jede neue Bewohnerin und jeden neuen Bewohner nach dem Eintritt und unterstützen sie darin, ihre Lebenssituation aktiv mitzugestalten. Dazu befassen wir uns mit dem Lebenslauf, der sozialen Situation, dem Befinden, den Möglichkeiten und Einschränkungen dieser Menschen. Häufig ist eine langsame Herangehensweise wichtig, da nicht jede Person von Anfang an sein ganzes Leben erzählen möchte.

Welche Ziele sollen mit der Aktivierung erreicht werden?

Übergeordnetes Ziel ist der Erhalt und die Reaktivierung der körperlichen, geistigen und psychosozialen Fähigkeiten der Bewohnenden. Unter

Berücksichtigung der persönlichen Interessen werden gezielt die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen unterstützt – dies geschieht auch auf spielerische Art und Weise.

Was bedeutet das konkret?

Geschicklichkeitsübungen beispielsweise tragen zum Erhalt der Mobilität und zur Sturzprävention bei. Themenbezogene Gesprächsrunden fördern die Konzentrationsfähigkeit im geselligen Rahmen. Manche wünschen sich auch einfach, dass wir ihnen einige Seiten aus einem Buch vorlesen und anschliessend mit ihnen darüber sprechen.

Gibt es Aktivitäten, die besonders beliebt sind?

Es gibt ein paar Klassiker. Das Gedächtnistraining ist immer wieder sehr gefragt. Auch Bewegung ist ein wichtiges Thema. Beliebt sind auch unsere Themenclubs, bei denen sich die Teilnehmenden über ein bestimmtes Thema austauschen.

Wie zum Beispiel?

Das kann alles Mögliche sein, Sonnenblumen etwa. Viele Bewohnende hatten früher einen Garten zu Hause, manche wurden auf einem Bauernhof gross. Wir werfen das Thema in die Runde – und daraus können sich anschliessend anregende Gespräche ergeben. Zudem arbeiten wir bewusst mit Bildern, mit Musik sowie mit anderen Elementen. Wir möchten stets alle Sinne ansprechen.

Hilft die Aktivierung auch im Kampf gegen die Einsamkeit im Alter?

Einsamkeit ist für uns ein grosses und wichtiges Thema. Grundsätzlich handelt es sich bei den Aktivierungsangeboten um soziale Begegnungen. Durch die Aktivierung können Bewohnende





**Gespräche.
Kontakte.
Lebensfreude.**

ihren Erlebnissradius erweitern und Kontakte pflegen. Während manche sofort positiv auf die Angebote reagieren, möchten andere zuerst einmal ankommen.

“ Die Bewohnenden entscheiden selbst, wonach ihnen ist. Manche haben Energie und möchten viel «Action», andere gehen es lieber gemütlich an. ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung
Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

Gerade diese Personen bräuchten Ihre Angebote wohl am meisten?

Wenn wir merken, dass sich jemand stark zurückzieht, sind Gespräche mit uns und der Pflege wichtig. Es muss immer zuerst eine medizinische Ursache der Veränderung ausgeschlossen werden können, wie zum Beispiel ein Delir. Hat die Veränderung keine medizinische Ursache, ist es unser Ziel, gerade die etwas schwächeren Personen in die Aktivierung einzubinden. Die selbstständigen Bewohnenden brauchen uns weniger, aber natürlich sollen auch sie von unseren Angeboten profitieren können.

Müssen die Bewohnerinnen und Bewohner denn überhaupt immer unterhalten werden?

Es geht überhaupt nicht darum, die Bewohnenden andauernd zu beschäftigen. Sie dürfen auch mal die Ruhe geniessen und einfach nur aus dem Fenster schauen und die Natur beobachten. Das alles bedeutet nicht, dass es einer Person nicht gut geht. Wichtig ist, dass der gesamte Tagesablauf in einer Harmonie steht und dass die Bewohnenden Wärme spüren.

Auch freiwillige Mitarbeitende helfen bei der Aktivierung mit. Welche Voraussetzungen müssen sie für diese Tätigkeit mitbringen?

Es braucht empathische Leute, die das Flair haben im Umgang mit betagten Menschen. Die Tätigkeit an sich bedarf keiner besonderen Ausbildung: Die freiwilligen Mitarbeitenden trinken mit den Bewohnenden Kaffee, begleiten sie auf einen Spaziergang oder spielen ein Spiel. Wichtig ist auch, dass die Personen in der Lage sind, regelmässig Einsätze wahrzunehmen. Regelmässigkeit gibt unseren Bewohnenden eine Orientierung im Alltag, die wichtig für das Wohlbefinden ist. Leider ist es ausgesprochen schwierig, freiwillige Mitarbeiter zu akquirieren.

Was gefällt Ihnen persönlich an Ihrem Beruf?

Die Arbeit mit den Bewohnenden ist Inspiration fürs Leben und eine grosse Bereicherung. Mein Beruf hat mich gelehrt, jeden Tag achtsam zu erleben – denn es kann sich sehr schnell alles ändern.

Daniel Schriber.



Joghurt.

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kombucha können die Bakterien im Darm ausgleichen, die «Wohlfühl-Hirn-Chemikalien» wie Serotonin und Gamma-Aminobuttersäure (GABA) produzieren.



Bananen.

Bananen sind ein wunderbares Lebensmittel. Durch ihren hohen Anteil an Vitamin B6 können sie Erschöpfungszuständen entgegenwirken. Man berichtet sogar von einer beruhigenden und leicht stimmungsaufhellenden Wirkung.



Trockenfrüchte.

Auch Obst kann glücklich machen – und ist darüber hinaus noch sehr gesund. Für den kleinen Snack zwischendurch eignen sich vor allem Trockenfrüchte. Sie können die Stimmung beflügeln und bringen neue Kraft für den Tag.

Heiter bis glücklich.

**Mit der richtigen Ernährung lassen sich Glücksgefühle steigern.
Wir verraten, welche Lebensmittel nachweislich die Stimmung aufhellen.**



Grüntee.

Die gesundheitlichen Wirkungen von grünem Tee sind schon lange bekannt:

Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm. Dank seines antibakteriellen Effekts verhindert grüner Tee ausserdem Karies und er kann sich positiv auf den Blutdruck auswirken.



Parmesan.

Auch Milchprodukte sind bestens geeignet, um die Stimmung zu heben. Käse wie Parmesan, Brie oder Emmentaler sind reich an Tryptophan, dem eine aufmunternde und gleichzeitig beruhigende Wirkung nachgesagt wird.



Dunkle Schokolade.

Neben vielen Mikronährstoffen enthält dunkle Schokolade den Hirnbotenstoff Phenylethylamin. Er wirkt wie ein Stimmungsaufheller. Besonders glücklich soll Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent machen.

Tipps, Anregungen und Angebote.

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Dabei sind gerade für ältere, alleinstehende Menschen persönliche Begegnungen wichtig und wertvoll. Unterstützung finden Betroffene bei verschiedenen Organisationen aus der Region.

Anlaufstelle Alter.

Kostenloses Beratungsangebot der Stadt Luzern zu verschiedenen Themen rund ums Alter.
Infos: anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch,
Telefon 041 208 77 77.

Katholische und Reformierte Kirche Luzern.

Auch die Katholische und die Reformierte Kirche Luzern richten sich mit gezielten Angeboten an Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind. Zu den Angeboten gehören zum Beispiel kostenlose Besuchsdienste oder «Kaffee und Schwatz»-Angebote vor Ort oder über Zoom.
Infos: kathluzern.ch, info@kathluzern.ch,
Telefon 041 229 99 00. reflu.ch,
synodalrat@reflu.ch, Telefon 041 417 28 80.

Regionale Drehscheiben 65plus.

Die regionalen Drehscheiben für Altersfragen sind Teil des grösseren Gesellschaftsprojekts «Luzerner Modell 65plus» von Pro Senectute Kanton Luzern. Regionale Drehscheiben gibt es in den Regionen Entlebuch, Rontal, Seetal und Sursee.
Infos: lu.prosenectute.ch,
info@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 88.

Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz.

Die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz bietet betagten Menschen seit 20 Jahren ein Stück Lebensqualität. Zugleich schafft die Institution wertvolle Arbeitsplätze für Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen.
Infos: besuchsdienst-innerschweiz.ch,
info@besuchsdienst-is.ch, Telefon 041 417 12 30.

Schweizerisches Rotes Kreuz.

Von einem Spaziergang an der Sonne bis zum gemeinsamen Spielenachmittag: Der Besuchsdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Luzern richtet sich an ältere oder körperlich beeinträchtigte Personen, die alleine leben und sich über etwas Abwechslung und einen vertrauensvollen Umgang freuen.
Infos: srk-luzern.ch/besuchsdienst, besuchsdienst@srk-luzern.ch, Telefon 041 418 74 55.

Vicino Luzern.

Gemeinsam mit seinen Partnerorganisationen setzt sich der Verein Vicino Luzern mit verschiedenen Beratungs- und Dienstleistungsangeboten für die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung ein.
Infos: vicino-luzern.ch, info@vicino-luzern.ch,
Telefon 041 210 23 22.

Fühlen Sie sich einsam?

Viele Menschen fühlen sich im Laufe ihres Lebens über kürzere oder längere Zeiträume einsam. Die gute Nachricht: Es ist möglich, aktiv etwas gegen Einsamkeit zu unternehmen. Folgende Tipps und Anregungen können Ihnen helfen.

- Sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt. Sie sind nicht die einzige Person mit diesem Gefühl. Darüber reden kann verbinden.
- Gibt es eine Person, die Sie dabei unterstützen kann, neue Kontakte zu knüpfen? Fangen Sie mit dieser Person ein Gespräch an.
- Überlegen Sie sich, wofür Sie dankbar sind. Schreiben Sie dies täglich auf.
- Was tut Ihnen gut und macht Freude? Machen Sie mehr davon, planen Sie dies in Ihren Tagesablauf ein.
- Strukturieren Sie sich Ihren Tag, machen Sie einen Tages- oder Wochenplan.
- Gehen Sie hinaus, Bewegung und Natur tun gut.
- Haben Sie ein Herz für Tiere? Gibt es in der Nähe ein Tierheim, das Sie besuchen wollen? Oder hat ein Nachbar/eine Nachbarin ein Haustier, um das Sie sich ab und zu kümmern können?
- Laden Sie Leute zu sich ein, sei es auch nur für einen Kaffee und ein Guetzli. Lassen Sie sich von einer Absage nicht entmutigen.
- Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachstelle auf, damit Sie sich auf Ihrem Weg begleitet fühlen.

Kennen Sie jemanden, der einsam ist?

Zieht sich eine Person aus Ihrem Umfeld zurück? Haben Sie den Eindruck, sie habe eine veränderte Gemütslage? Macht die Person Äusserungen über Einsamkeit, wie beispielsweise «Heutzutage hat niemand mehr Zeit»? Mit folgenden Tipps können Sie unterstützen.

- Ermutigen Sie die Person, über ihre Gefühle zu reden und Unterstützung anzunehmen. Hören Sie aufmerksam hin, was Ihr Gegenüber erzählt.
- Fragen Sie die Person, welche Themen und Tätigkeiten sie interessieren oder einmal interessiert haben.
- Was hat der betroffenen Person früher Kraft gegeben und könnte ihr auch jetzt wieder Kraft geben?
- Gibt es in der Umgebung Nachbarschafts-, Quartier- oder Gemeindetreffen? Ermuntern Sie die Person, unverbindlich reinzuschauen. Unterstützen Sie sie allenfalls dabei.
- Zeigen Sie die Möglichkeiten der virtuellen Vernetzung auf, machen Sie auf einen Kurs oder ein Unterstützungsangebot im Umgang mit digitalen Medien aufmerksam.
- Ermutigen Sie die Person, Kontakt mit einer Fachstelle aufzunehmen.

Quelle.

Die Tipps und Anregungen stammen von der Website www.einsamkeit-gesichter.ch des Luzerner Vereins Familien- und Frauengesundheit.

Literaturtipps zum Thema Einsamkeit.



Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt.

Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. Cacioppo, J. T., und Patrick, W. (2011).

Einsamkeit, Bedeutung und klinisches Verständnis aus psychoanalytischer Sicht.

Frankfurt am Main: Brandes & Apsel GmbH. Harms, A., und Hartmann, H.-P. (2017).

Einsamkeit: Die Entdeckung eines Lebensgefühls.

München: Piper Verlag GmbH. Poschardt, U. (2007).

Das Einsamkeits-Buch.

Bern: Hogrefe Verlag. Hax-Schoppenhorst, T. (2018).

Einsamkeit.

Berlin: Kreuz Verlag. Schultz, H. (1980).

Einsamkeit: Die unerkannte Krankheit.

München: Droemer Knauer Verlag GmbH. Spitzer, M. (2018).

Einsam: Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl.

München: Kösel Verlag. Wlodarek, E. (2015).

“Was mir guttut...”

Traugott Lüthi-Dreyer zeigt uns seine Lieblingsplätze und -dinge in seinem Zuhause im Viva Luzern Staffelnhof.



Ich bin ein richtiger Handyfan. Meinen Kindern schicke ich regelmässig Fotos von meiner schönen Aussicht.

Galerie.

“Was mir guttut...”

Auf der riesigen Terrasse im sechsten Stock kann ich herrlich durchatmen und die Fernsicht geniessen.



Die Kois im Teich schauen einen immer so herzig an.



Als Diabetiker habe ich immer Traubenzucker in der Nähe. Die Schale hat mein Sohn mit seinen Schülern gemacht.



Meine grosse Leidenschaft sind Kreuzworträtsel. Zum Glück gibt's diese auch mit speziell grosser Schrift (lacht)!



Alt, aber es funktioniert: Mein geliebtes Transistorradio.



Die eigene App von Viva Luzern ist genial – hier kann ich mich zum Beispiel über das Wochenmenü informieren.



Meine Beine sind leider mein Schwachpunkt. Aber dank der Physiotherapie im Haus geht es immer ein bisschen besser.



Dieses Bild hat mein Sohn gemalt – es muntert mich jeden Tag von Neuem auf.

Zeitzeuge.

**Käse gegen
die Sehnsucht.**

Der Reiz der Ferne.

Wer eine längere Reise antritt, kennt das Gefühlschaos zwischen Neugier und Nervosität. Nicht so Werner Nüssli: Mit 20 Jahren packte er entschlossen seinen Koffer. Sein Plan? Etwas zu erleben!

Da standen sie an der Reling eines Frachtschiffs in Antwerpen, das neben der Fracht noch Platz bereithielt für ein paar wenige Mitreisende. Werner Nüssli ahnte noch nicht, dass sein Begleiter – ein Schulkollege – die Reise in Bordeaux wird abbrechen müssen. Die Seekrankheit verunmöglichte eine Weiterreise. So machte sich Werner Nüssli allein auf Richtung Gold Coast Colony, dem heutigen Ghana in Westafrika. Drei Wochen später hatte er wieder festen Boden unter den Füßen und kam in der Küstenstadt Accra an.

Nach dem Zweiten Weltkrieg waren die Perspektiven in der Schweiz für frisch ausgebildete Berufsleute klein. «Man konnte nicht nur in der Schweiz bleiben. Hier waren wir ein wenig gefangen», schildert Werner Nüssli. Er meldete sich bei der Union Trading Company in Basel an und startete seine Karriere in der Handelsabteilung. Sein Wissensdurst war so gross, dass er täglich Englischunterricht nahm. Kaum in Ghana angelegt, musste er jedoch feststellen, dass er mit seinem englischen Wortschatz nicht weit kam. Auf die einheimische Sprache antwortete er zu Beginn mit «Sabi Box», was so viel hiess wie «es will nicht in meinen weissen Kopf». Er liess sich nicht entmutigen und nahm kurzerhand einen Sprachkurs. Mit seinen Mitarbeitenden verständigte er sich in einem Sprachenmix aus Englisch, Französisch und der Landessprache.

“**Als junger Typ war man interessiert, etwas zu erleben und fremde Länder zu besuchen. Als ich mit Malaria im Spital lag, vermisste ich die Heimat schon etwas.**”

Werner Nüssli, Bewohner Viva Luzern Rosenberg.

Arbeiten in der britischen Kolonie.

Die Union Trading Company war in vielen Ländern Westafrikas präsent und beschäftigte Tausende von Arbeitnehmenden. Werner Nüssli war in der Hauptstadt von Ghana, in Accra, stationiert. Neben 30 anderen Personen hatte er eine Führungsfunktion über ein paar Hundert Mitarbeiten-

de inne. Von dort aus belieferten sie das ganze Land mit Produkten aus verschiedenen Branchen. Sein Departement vertrieb Eisenwaren, Werkzeuge und Maschinen an die lokalen Geschäfte.

“**Es war zu dieser Zeit nicht üblich, dass man diese Möglichkeit hatte. Wir erlebten so vieles: die Ausflüge mit den Jeeps in den Urwald, die Beobachtungen der Affen und Schlangen, die Übernachtungen in einem Holzfäller-Camp.**”

Werner Nüssli, Bewohner Viva Luzern Rosenberg.

«Ghana stand damals unter britischer Kolonialherrschaft. Als Schweizer konnten wir uns aber frei bewegen und arbeiten», erklärt er.

Fachkräfte aus dem Ausland wie Werner Nüssli standen damals unter 2-Jahres-Verträgen. Danach konnten sie einen viermonatigen Urlaub zu Hause geniessen. Auch wenn das neue Unbekannte die Sehnsucht nach Heimat überwog, waren diese Urlaube jeweils ein Lichtblick. «Als junger Mensch hat es mir in diesen grossen Städten sehr gefallen», erinnert er sich. «Es war zu dieser Zeit nicht üblich, dass man als junger Typ diese Möglichkeit hatte. Wir erlebten so vieles: die Ausflüge mit den Jeeps in den Urwald, die Beobachtungen der Affen und Schlangen, die Übernachtungen in einem Holzfäller-Camp.» Doch einmal erkrankte er an Malaria und verbrachte 14 Tage im Spital von Accra. «Diese Krankheit plagte mich. Da hatte ich Zeit zum Nachdenken und vermisste das Zuhause in der Schweiz schon ein wenig.»

Volksmusik und Käse gegen die Sehnsucht.

In diesen Momenten nahm er seine Hermès-Schreibmaschine hervor und schrieb seiner Familie einen Brief. Manchmal dauerte es zwei Wochen, bis der Brief in der Schweiz ankam. Aber so blieb er mit seinen Lieben zu Hause in Kontakt. Überhaupt wussten Herr Nüssli und seine Schweizer Kollegen sich immer zu helfen, wenn einmal



Werner Nüssli erzählt von seinen abenteuerlichen Geschichten in Ghana.

die Sehnsucht nach der Heimat aufkam und Lust auf Käse und Schokolade weckte. «Unsere Firma hatte immer ein gutes Lager mit Schweizer Nahrungsmitteln. Jeden Monat organisierte jemand von uns die Zutaten für ein typisches Essen. Ein lokaler Koch, der sein Handwerk bei einem deutschen Gouverneur erlernte, bekochte uns. Wir zeigten ihm, wie man eine richtige Rösti zubereitete – das kriegte er gut hin. An diesen Abenden klopften wir dann öfters einen Jass und hörten uns Schweizer Volksmusik auf einem Grammophon an. Manchmal wohnte auch jemand unter uns, der Handorgel spielen konnte und so ein wenig Heimatgefühl versprühte.»

Von der Schweiz in die Welt hinaus.

Nach sechs Jahren in der Ferne wurde der Wissensdurst wieder grösser und Werner Nüssli zog nach Paris, um Französisch zu lernen. Zurück in der Schweiz, gründete er zusammen mit seiner Frau eine Familie und liess sich in Arbon nieder. Der Entdeckungsdrang liess aber nicht nach. So reiste er geschäftlich in die USA, nach Deutschland, Holland und England und knüpfte auch dort wieder viele neue Kontakte. Sein Rezept, sich alleine auf Reisen durchzuschlagen: «Neugier und Offenheit sind schon eine Bedingung. Jedes Land

ist mit all seinen Vor- und Nachteilen interessant. Manchmal trifft man auf gesellige Menschen, manchmal auf etwas spezielle Typen mit anderen Hintergründen.» Und wie kriegte er Familie, Freunde und Geschäft unter einen Hut? Die Freundschaften unterwegs hätten sich auf die geschäftlichen Kontakte beschränkt. «Nahe, vertraute Menschen begann ich dann schon ein wenig zu vermissen. Ich kam gerne nach Hause und freute mich auf die beiden kleinen Kinder», blickt Werner Nüssli zurück und kommt zum Schluss, dass wenige, dafür gute Freundschaften viel wertvoller sind als viele flüchtige Bekanntschaften.

Sonja Baumann.

Zur Person.

Werner Nüssli ist 1924 geboren und wuchs zusammen mit zwei Schwestern in Gossau SG auf. Nach der kaufmännischen Ausbildung arbeitete er mehrere Jahre für die Union Trading Company im Ausland. Nach der Heirat und der Geburt seiner Kinder kehrte er in die Ostschweiz zurück und nahm eine Stelle bei Saurer in Arbon an. Für den Nutzfahrzeug- und Textilmaschinenhersteller reiste er häufig ins Ausland. Mit 50 Jahren kam er nach Luzern, um für die Flugzeugwerke in Emmen tätig zu sein. Heute lebt er im Rosenberg.

Neues entdecken.

Unterhaltungstipps von Stefanie Bucher.



Buch: «Die Ärztin».

Ricarda, aufgewachsen als Gärtners-tochter auf Schloss Freysetten, kommt als Mündel der Komtess nach Berlin. Dort beginnt ihr Traum, Menschen zu helfen. Diesen verfolgt sie, dabei überwindet sie Hindernisse, kämpft für ihr Glück, ihre Patienten, ihre Familie und ihre Liebe. Autorin: Helene Sommerfeld. Verlag: Rowohlt TB.



Hörbuch: «Papa ruft an: Standleitung zum Lehrerkind».

Wenn weder die Nachbarn noch Apples Siri mit dem Vater sprechen möchten, dann muss Bastian dran glauben. Auch jenseits der 30 schafft es Bastian nicht, die Familienbande zu durchbrechen und es kommt zu aberwitzigen Situationen, die teils überspitzt dargestellt werden. Hörbuch erhältlich bei Audible, Orell Füssli und weiteren.



Podcast: «Focus SRF 3».

Focus ist eine Talksendung, in der man Persönlichkeiten aus Politik, Sport, Wirtschaft und Kultur neu kennenlernt. Während 60 Minuten bekommt die Person durch ihre Gedanken, ihre Sprache und die musikalischen Einlagen ihrer Wahl Konturen. Zu finden auf srf.ch/audio.



Serie: «Bones – Die Knochenjägerin».

Dr. Temperance Brennan ist eine geniale forensische Anthropologin. Ihre Aufgabe am Jeffersonian Institute ist es, skelettierte Überreste zu identifizieren. Sie und ihr Team werden immer wieder vom FBI und dem Special Agent Seeley Booth zur Aufklärung verschiedener Verbrechen hinzugezogen. Zu sehen bei Disneyplus oder TV Now.



Film: «Begabt – Die Gleichung eines Lebens».

Die 7-jährige Mary wächst bei ihrem Onkel Frank auf und ist sehr intelligent. Obwohl sich Frank der Hochbegabung seiner Nichte bewusst ist, möchte er, dass sie möglichst wie ein normales Kind aufwächst. Doch seine Mutter, Marys Grossmutter, sieht dies anders. Es kommt zum Sorgerechtsstreit. Erhältlich bei Netflix, Orell Füssli, ExLibris, Google Play und weiteren.



Stefanie Bucher.

Pflegefachfrau HF
Viva Luzern Dreilinden

Ein Happy End für Happy.

Sonja Odermatt hat ihr Herz an ihren Hund Happy vergeben. Weil die Bewohnerin des Betagtenzentrums Viva Luzern Wesemlin irgendwann nicht mehr selber für ihr Haustier sorgen konnte, suchte sie ein neues Plätzchen für Happy. Mit Erfolg!

Als wir für diese Geschichte das Betagtenzentrum Viva Luzern Wesemlin besuchen, ist der Himmel draussen grau und von Wolken bedeckt. Drinnen aber scheint die Sonne: Annaliese Balsiger (73), ihr Mann Hans-Ulrich (72) und ihr Sohn Michael

(36) sitzen an einem runden Tisch und lächeln. Empfangen wurden sie von Sonja Odermatt. Auch die Bewohnerin von Viva Luzern Wesemlin strahlt: «So schön, dass ihr endlich wieder hier seid!» Damit meint die 81-Jährige nicht nur die Familie aus dem Emmental, sondern vor allem auch den Vierbeiner, der sich unter dem Tisch an ihre Beine schmiegt. «Es ist einer glücklichen Fügung des Schicksals zu verdanken, dass wir heute hier sitzen», sagt Sonja Odermatt und streichelt mit dem Finger über das Pflaster an ihrem Arm. «Die Begrüssung mit Happy ist wie erwartet stürmisch verlaufen!»

Herzlich willkommen Miezi, Luna und Co.

Tiere haben besonders bei älteren Menschen einen positiven Einfluss auf das psychische wie auf das physische Wohlergehen. Auch Viva Luzern ist grundsätzlich offen für Hunde, Katzen und andere Haustiere.

«Es kommt immer wieder vor, dass Bewohnerinnen und Bewohner ihre geliebten Haustiere mitbringen, wenn sie zu uns ziehen», sagt Doris Fankhauser Vogel, Betriebsleiterin Viva Luzern Wesemlin und Tribschen. Bevor ein Tier mitgebracht wird, unterzeichnen Viva Luzern und die Tierbesitzerin einen Vertrag. Darin wird insbesondere die Verantwortlichkeit geregelt. «Wichtig ist, dass die Bewohnerin oder der Bewohner in der Lage ist, dem Tier Sorge zu tragen.» Ist dies nicht mehr möglich, gilt es, eine Anschlusslösung für das Tier zu finden.



Doris Fankhauser Vogel

Betriebsleiterin
Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

Das Tierwohl stand im Zentrum.

Aber von vorne: Sonja Odermatt hatte ein bewegtes Leben. Die Luzernerin hat sich nicht nur der Kunst und der Kreativität verschrieben, sie liebte es auch seit jeher, in fremde Länder und Kulturen einzutauchen. Und das so sehr, dass sie vor einigen Jahren sogar längere Zeit bei ihrem damaligen Lebenspartner in Griechenland verbrachte. Als sie nach einiger Zeit in die Schweiz zurückkehrte, brachte die charismatische Frau einen anderen Freund fürs Leben nach Hause: Hunderüde Happy. «Der Hund diente als Welpen als Spielzeug einer griechischen Familie, doch schon wenig später wurde er in einen Zwinger im Hafen von Kreta abgeschoben.» Dort fand Sonja Odermatt den Hund – und schloss ihn sogleich ins Herz. «Ich bin sonst gegen Tierimporte, doch in diesem Fall konnte ich einfach nicht anders.»

Nach schönen Jahren in ihrer Wohnung im Eichhofquartier zog Sonja Odermatt im September 2020 ins Wesemlin. Ihre Taschen packte sie nicht nur für sich, sondern auch für Happy. «Ich war dankbar für die Möglichkeit, meinen Hund für eine Probezeit mitnehmen zu dürfen», sagt Sonja Odermatt. Aufgrund gesundheitlicher Probleme spürte sie im vergangenen Frühling jedoch, dass sie den Bedürfnissen ihres geliebten Tieres



Sonja Odermatt und ihr Happy beim Wiedersehen im Viva Luzern Wesemlin.

nicht mehr gerecht werden konnte. «Das Wohl von Happy stand für mich stets im Mittelpunkt.» Schweren Herzens entschied sie sich dazu, ihren Happy wegzugeben. «Natürlich fiel es mir schwer, mich von ihm zu trennen. Das Tier strahlt so viel Glück und Liebe aus – doch letztlich war es ein Vernunftentscheid.»

Glückliche Fügung bringt Happy ins Emmental.

Etwa zur gleichen Zeit hielt die Familie Balsiger die Augen nach einem neuen Hund offen. Dies, nachdem die Familie ihre geliebte Jenny mit 14,5 Jahren einschläfern lassen musste. Der Zufall wollte es, dass Michael Balsiger über mehrere Ecken von Happy erfuhr. Zu verdanken war dies Sonjas Bruder Willi Odermatt, der ebenfalls in der Nähe wohnhaft ist. Als die Balsigers wenig später zum

ersten Mal per E-Mail ein Bild von Happy erhielten, staunten sie nicht schlecht: «Der Hund sah unserer Jenny zum Verwechseln ähnlich!» Tatsächlich würde man als Laie die beiden Tiere kaum voneinander unterscheiden können. Schon das war für die Balsigers Grund genug, ins Auto zu steigen und vom Emmental via Entlebuch ins Wesemlin zu fahren.

Eigentlich wollte die Familie Balsiger nur unverbindlich in Luzern vorbeischaun, um Happy kennenzulernen. Doch dann kam alles anders. Annaliese Balsiger erinnert sich noch lebhaft an diese «wunderschöne Begegnung» mit Sonja Odermatt.

“ Es ist einer glücklichen Fügung des Schicksals zu verdanken, dass wir heute hier sitzen. Die Begrüssung mit Happy ist wie erwartet stürmisch verlaufen! ”

Sonja Odermatt, Bewohnerin Viva Luzern Wesemlin.

«Genau dort draussen haben wir uns zum ersten Mal gesehen», sagt die Emmentalerin und zeigt mit dem Finger auf eine Bank auf dem Vorplatz des Betagtenzentrums. Was mit Happy geschehen soll, war spätestens dann klar, als der Hund ohne zu zögern ein Guetzli aus der Hand von Michael Balsiger frass. «Sonst nahm er nie etwas von Fremden», versichert Sonja Odermatt. So kam es, wie es schöner nicht hätte kommen können: Sonja Odermatt holte ihre Tasche voller Hundeutensilien aus ihrem Zimmer und der Berger des Pyrénées fand in Oberdiessbach ein neues Zuhause.

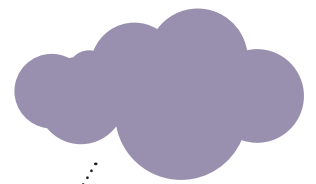
Happy ist auch heute noch präsent.

Obwohl Sonja Odermatt ihren Happy heute nur noch selten zu Gesicht bekommt, ist das Tier noch immer sehr präsent in ihrem Leben. «Ich habe noch viele Fotos von ihm im Zimmer und spreche jeden Tag zu ihm.» Auch die Familie Balsiger spürte natürlich die enge Beziehung zwischen Sonja Odermatt und Happy. «Sonja ist eine Tierfreundin aus ganzem Herzen», betont Annaliese Balsiger. «Zu Beginn hatten wir deshalb fast ein bisschen Angst, wir müssten ihn bald wieder zurückgeben», sagt Michael Balsiger. Doch so weit kam es nicht – und wird es auch nicht mehr kommen: «Happy hat im Emmental ein neues Zuhause gefunden, und das gönne ich ihm von ganzem Herzen», betont Sonja Odermatt und streichelt ihrem geliebten Happy noch einmal sanft über den Kopf.

Daniel Schriber.

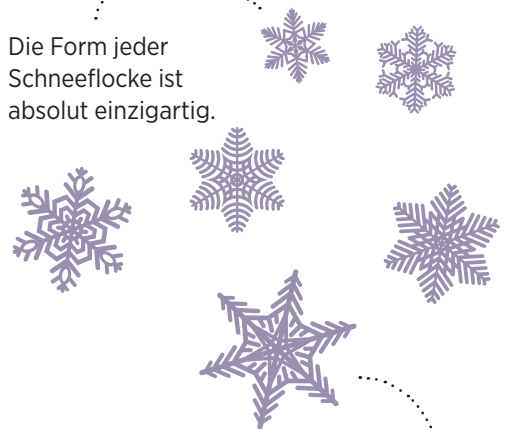
Wie lange sind Schneeflocken unterwegs?

Schneeflocken bilden sich in Wolken, in denen es sehr feucht und kalt ist. Wassertröpfchen, die sich an Staubteilchen ablagern, gefrieren zu Eiskristallen, welche dann in der feuchten Luft weiterwachsen. Diese Eiskristalle wirbeln in den Wolken herum, beim Zusammenprall mit anderen verschmelzen sie und formen dadurch Schneeflocken. Wie lange es dauert, bis eine solche Flocke bei uns eintrifft, hängt vor allem davon ab, wie hoch die Wolke am Himmel schwebt, ob es windig ist und wie schwer die Schneeflocke ist.



Befindet sich die Wolke in 300 Metern Höhe, dauert es etwa 5 Minuten, bis eine Schneeflocke bei uns eintrifft.

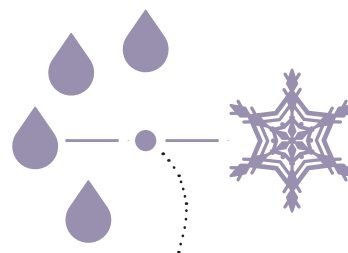
Die Form jeder Schneeflocke ist absolut einzigartig.



Grosse Schneeflocken fallen schneller zu Boden als kleine.



Eine Schneeflocke fällt etwa ein bis zwei Meter pro Sekunde.



Staubteilchen.



«Dieser Beruf ist so abwechslungsreich!»

Lula Haile (21) absolviert im Betagtenzentrum Wesemlin ihr erstes Lehrjahr zur Hauswirtschaftspraktikerin EBA. Das Leben der jungen Frau erzählt von der grossen Kraft, die aus Visionen und Engagement entsteht.

Meine Eltern freuen sich sehr für mich, dass ich heute einen Beruf lernen kann, der mir gefällt. Das ist in meinem Heimatland schwierig, denn eine gute Schulbildung bekommt man in Eritrea nur, wenn man viel Geld hat. Und dann ist da noch die Sache mit dem Militär. Wenn man einmal drin ist, ist es sehr schwierig, wieder rauszukommen. Das wollte ich nicht für mich und meine Zukunft.

Als ich in die Schweiz kam, war ich 15. Die Sprache ist etwas vom Schwierigsten für mich hier: Ich musste alles neu lernen, angefangen beim Alphabet – das ist in Eritrea ja ganz anders. Man muss viel lernen und üben.

Als Erstes ging ich darum in einen intensiven Deutschkurs. Dann bestand ich die Prüfung fürs Brückenangebot und schnupperte unter anderem auch bei Viva Luzern. Davor wusste ich gar nicht, dass es Hauswirtschaft als Beruf gibt. Aber es gefiel mir: Man arbeitet gleich in vier Bereichen – in der Reinigung, in der Wäscherei, in der Gastronomie und in der Küche. Das wird nie langweilig. Ich durfte dann die einjährige Vorlehre in der Hauswirtschaft machen. Ich hätte nicht erwartet, dass die Bewohner so freundlich zu mir sein würden. Und wenn ich etwas nicht verstehe, wechseln sie

auf Hochdeutsch. Auch meine Mitarbeitenden sind sehr nett. Da dachte ich mir: «Wenn alle so freundlich sind, mache ich noch weiter.» Tatsächlich habe ich anschliessend auch die Lehrstelle bei Viva

“ Meine Mitarbeitenden sind sehr nett. Da dachte ich mir: Wenn alle so freundlich sind, mache ich noch weiter. ”

Lula Haile, in Ausbildung im Viva Luzern Wesemlin.

Luzern bekommen. Das hat mich sehr gefreut. Ich finde alles daran interessant. Ich habe viel Kontakt mit Menschen und bewege mich viel. Kochen und backen machen mir auch Spass. Aus meiner Heimat bin ich mir Desserts gar nicht gewohnt. Aber Schoggikuchen ist schon etwas Feines.

Für meine Zukunft wünsche ich mir, meine Ausbildung abzuschliessen. Wenn ich eine gute Note mache, möchte ich nochmals zwei Jahre anhängen und Fachfrau Hauswirtschaft EFZ werden.

Sylvie Eigenmann.



«Bleiben wir achtsam.»

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns einsam oder allein gelassen fühlen. Dies zu erkennen, darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, sind erste wichtige Schritte für einen gesunden Umgang mit dieser Empfindung.

Einsamkeit betrifft uns alle. Mal mehr, mal weniger. Studien zeigen dies eindrücklich: Jede dritte Person in der Schweiz gibt an, sich oft oder manchmal einsam zu fühlen. Trotzdem gehört Vereinsamung – wie auch Demenz und Tod – zu den Tabuthemen unserer Zeit. Vielleicht aus gesellschaftlicher Scham, weil wir denken, zu wenig freundschaftliche Beziehungen zu pflegen. Vielleicht aber auch deshalb, weil es uns Menschen oft schwerfällt, unsere Empfindungen in Worte zu fassen. So bleibt manche Einsamkeit unerkannt – auch von uns selbst. Dies, obwohl eine länger andauernde seelische Belastung zu körperlichen Symptomen führen kann und uns unser Körper

schon früh entsprechende Warnsignale gibt; sei dies in Form von Appetitlosigkeit, Schlafstörung oder Lustlosigkeit. In sich hineinzuhören, zu reflektieren und die eigene Isolation wahrzunehmen, ist aber wichtig, um aktiv werden zu können und wieder mehr Verbundenheit zu Menschen aufzubauen. Nur so lässt sich eine länger andauernde Leidensphase verhindern, die auch zu einer Negativspirale oder Depression führen kann. Denn einsame Menschen haben tendenziell mehr Mühe, auf andere zuzugehen und ihnen zu vertrauen; aus Angst vor Enttäuschung und Verletzung. Manche ziehen sich dann noch mehr zurück und isolieren sich. Ein Teufelskreis.

Allein oder einsam?

In mehr als einem Viertel der Haushalte in der Schweiz wohnt nur eine Person, darunter immer mehr ältere Menschen. Doch ein Einpersonenhaushalt bedeutet nicht zwingend auch Einsamkeit.

“ **Wichtig ist, dass man zwischen Alleinsein und Einsamkeit unterscheidet: Alleinsein ist ein objektiver Zustand, Einsamkeit hingegen ein Gefühl.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Ebenso sind Menschen, die sich einsam fühlen, nicht zwangsläufig allein. In jeder Lebensphase können Umstände auftreten, die Vereinsamung begünstigen; sei dies eine Krankheit, die Pensionierung oder ein Umzug. So sind die Ursachen für Einsamkeit sehr vielfältig. Meist trifft es jene, die wichtige Bezugspersonen verlieren oder negative zwischenmenschliche Erfahrungen gemacht haben – aber auch Menschen, die sich von der Gesellschaft nicht akzeptiert oder vernachlässigt fühlen. Neben den Lebensumständen spielen also auch gesellschaftliche Normen eine Rolle. Wichtig dabei ist, dass man zwischen Alleinsein und Einsamkeit unterscheidet: Alleinsein ist ein objektiver Zustand, Einsamkeit hingegen ein Gefühl. Gerade im Zeitalter der modernen Kommunikationsmittel wird dieser Unterschied augenfällig. Insbesondere, wenn man Jugendliche beobachtet, die allein scheinen, aber durch ihr Mobiltelefon miteinander verbunden sind. Von aussen lässt sich nicht erkennen, ob sie sich trotz oder wegen dieser Vernetzung einsam fühlen oder nicht. Unbestritten aber ist: Mit zunehmendem Alter wird unser soziales Netz kleiner, Familienangehörige und Freunde versterben. Dann muss die Gesellschaft Funktionen erfüllen, die über ein «nicht einsam fühlen» hinausgehen. Organisationen wie Zeitgut, Vicino, Spitex oder Pro Senectute schliessen hier wichtige Lücken in den Quartieren, wo neue Kontakte zum emotionalen Beistand und sozialen Anker werden können. Vorausgesetzt, man ist offen für Neues, für fremde Hilfe und neue Kontakte.

Alle sprechen vom Wetter – warum auch nicht?

Um mit anderen in Kontakt zu kommen, braucht man das Rad nicht neu zu erfinden. Das Wetter ist – allen Vorurteilen zum Trotz – ein idealer Anknüpfungspunkt für ein Gespräch. Es bietet eine unverfängliche Gelegenheit, auszuprobieren, ob die Chemie auch für ein anspruchsvolleres Thema stimmen würde. Allzu hoch darf man die Erwartungen allerdings nicht setzen: Freundschaftliche Beziehungen brauchen Zeit. Wenn es um eine kurzwei-

lige Plauderei mit anderen Menschen geht, lasse ich mich persönlich gerne von alltäglichen Dingen inspirieren. Ich erkundige mich nach der Familie, erzähle spontan, worüber ich mich soeben gefreut habe, schwärme von meinem Pferd oder nehme ein aktuelles Thema aus den Medien auf. Solche Mitteilungsfreude steckt an und macht gute Laune. Ebenso wie gutes Essen. Tatsächlich finden wir oft über den kulinarischen Weg den Zugang zu anderen Menschen. Das zeigt sich auch in unseren Restaurants: Aus bewusst gewählten Einzeltischen werden nach und nach Vierer- oder gar Sechsertische.

Achtsamkeit und Empathie.

Aufgrund der Coronapandemie sind die Themen Einsamkeit und Isolation – mit Social Distancing, Besuchsverboten oder gar Quarantäne – vor allem medial verstärkt in den Fokus gerückt. Für Viva Luzern ist die hohe Lebensqualität von älteren, betagten und pflegebedürftigen Menschen seit jeher zentral. Entsprechend beugen wir bewusst auch der Vereinsamung vor und stärken die Gemeinschaft, indem sich unser Angebot neben der Pflege und Betreuung ganz an den Bewohnenden, ihren Lebensgeschichten und ihren individuellen Interessen orientiert. So sind es die Bewohnerinnen und Bewohner selbst, die mit ihrer Biografie

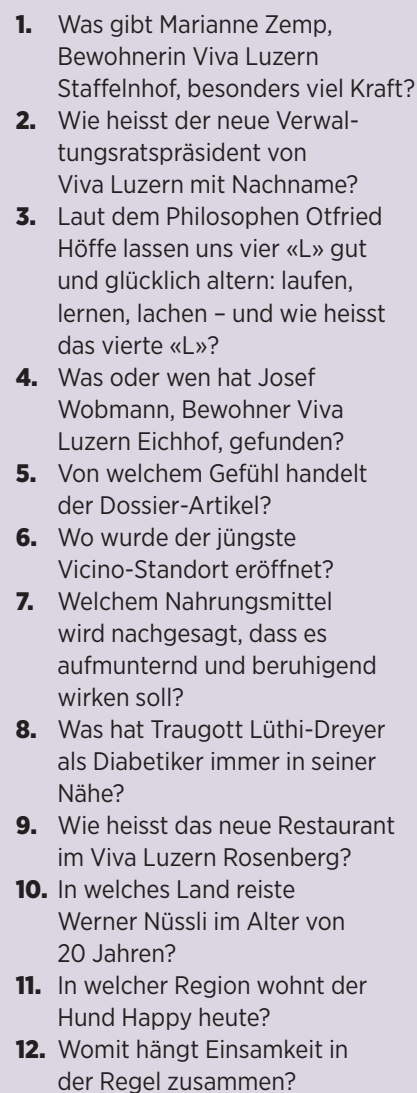
“ **So unterschiedlich die Vorlieben, Gewohnheiten und Geschmäcker der Menschen sind, so vielfältig sind auch Alltagsgestaltung und die Möglichkeiten, mit anderen Bewohnenden in Kontakt zu treten.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

und ihrer Persönlichkeit vorgeben, wie stark oder schnell sie sich in unserer Gemeinschaft integrieren. Und so unterschiedlich die Vorlieben, Gewohnheiten und Geschmäcker der Menschen sind, so vielfältig sind auch Alltagsgestaltung und die Möglichkeiten, mit anderen Bewohnenden in Kontakt zu treten. Dabei ist Empathie und Menschenkenntnis gefragt. Zwar holen wir die Wünsche und Anliegen in regelmässigen Gesprächen ab, auch bei den Angehörigen. Interessant ist aber, dass sich uns manche Bewohnende oft in eher beiläufigen Gelegenheiten öffnen oder bei Personen, die sich nicht unmittelbar um die tägliche Pflege kümmern. Es ist also an uns allen, achtsam zu sein, kleinste Dinge oder auch unscheinbare Regungen oder Bemerkungen wahrzunehmen. Denn meist liegt in ihnen der Schlüssel zum Herzen.

Andrea Wanner.

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



1. Preis: Gutschein für das Kino Bourbaki für 2 Personen.

2. Preis: Gutschein für das Café de Ville im Wert von 20 CHF.

3. Preis: Komplettes Jass-Etui mit Schiefertafel, Schwamm und Kreidestiften.

- Per E-Mail: kommunikation@vivaluzern.ch
- Per Post: Viva Luzern, Kommunikation und Marketing, Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
- Einsendeschluss ist der 31. Januar 2022.

[illegible]

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 2021.

Dienstag, 2. November 2021

Viva Luzern Dreilinden
Schweizerhausstr. 10, 6006 Luzern

Mittwoch, 24. November 2021

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

Mittwoch, 15. Dezember 2021

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

Daten 2022.

Die Daten für die Führungen im Jahr 2022 sind bald auf unserer Website www.vivaluzern.ch unter Events zu finden.

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