



# DIE KUNST *Hilfe* ANZUNEHMEN



«Autonomie und Selbstbestimmung sind in unserer Gesellschaft wichtige Werte», sagt Christian Gygax, Präsident Förderverein Spitex Aarebrugg. Weil der älteren Generation das Annehmen von Hilfe – sei es durch die Spitex, die Pro Senectute oder den Entlastungsdienst – oft eher schwerfällt, hat der Vorstand des Spitex-Fördervereins in Wangen an der Aare Ende Januar 2025 den öffentlichen Informationsanlass «Die Kunst Hilfe anzunehmen» organisiert.

**Kurzweilig und bewegt:**  
Zwischen den beiden Fachreferaten von Pro Senectute und Entlastungsdienst Schweiz gab es am Informationsanlass des Fördervereins Spitex Aarebrugg auflockernde Bewegungsübungen.  
[Bild: Spitex Oberaargau AG]

## WIE GEHT ES MIR?

Rund 30 interessierte Anwesende liessen sich von Referentin Sylvia Wicky, Koordinatorin und Beraterin des Bereichs Gesundheitsförderung von Pro Senectute Kanton Bern, ermutigen, sich schon frühzeitig mit dem Thema der eigenen Grenzen auseinanderzusetzen. «Wie geht es mir? - Es lohnt sich, sich diese Frage von Zeit zu Zeit selber zu stellen», so Sylvia Wicky. «Kann ich meinen Alltag noch gut bewältigen? Fühle ich mich dabei wohl oder zeige ich dabei Anzeichen von Erschöpfung, Überdross oder Überforderung?»

Mit zunehmendem Alter sei man oft mit Veränderungen und Verlusten konfrontiert. Doch gerade in dieser Phase des Lebens habe man viele Ressourcen und könne aus der Lebenserfahrung Kraft schöpfen. Aus Studien wisse man, dass Senioren und Seniorinnen oft eine grosse Lebenszufriedenheit hätten und mit Gelassenheit an schwierige Themen herangingen.

## AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN EIGENEN GRENZEN

Der von Sylvia Wicky beschriebenen Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen liegt die psychische Gesundheit zugrunde. Seelische Ausgeglichenheit ist eine Balance zwischen den Anforderungen und Belastungen



sowie den Ressourcen und Möglichkeiten, die dem Individuum in belastenden Momenten zur Verfügung stehen. Eine wichtige Gabe ist es, zu sehen, wann Unterstützung gut tun würde und sich diese Unterstützung auch zu organisieren.

### Unterstützend können etwa sein:

Mahlzeitendienste oder Mittagstische, eine Grundreinigung der Wohnung, regelmässige Besuche, Entlastung in der Betreuung von Angehörigen oder Unterstützung in administrativen Dingen.

## ENTLASTUNG ZU HAUSE

Auf die speziellen Herausforderungen in der Betreuung eines nahestehenden Menschen ging die zweite Referentin Susanne Schriber, Gesamtleiterin Betreuung vom Entlastungsdienst Schweiz, ein. «Damit Angehörige Pausen einlegen können, bieten wir individuelle Betreuung für Menschen mit Krankheit, Beeinträchtigung oder nach einem Spitalaufenthalt. Eine feste Betreuungsperson sorgt für Verlässlichkeit und Vertrauen.»

Regelmässige Einsätze ermöglichen es Betroffenen, selbstständig im gewohnten Umfeld zu bleiben, während Angehörige entlastet werden. «Diese Unterstützung verbessert die Lebensqualität aller Betroffenen, verhindert Überlastung und kann einen Heimtritt hinauszögern», so Susanne Schriber.

## UNTERSTÜTZUNG, DIE WIRKT

Ob Spitex, Pro Senectute oder Entlastungsdienst: Die Angebote der drei Organisationen ergänzen sich gegenseitig und unterstützen das Ziel, so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben zu können.

[www.spitexoberaargau-ag.ch](http://www.spitexoberaargau-ag.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)  
[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

[VERENA ZIMMERMANN, GESCHÄFTSFÜHRERIN  
SPITEX OBERAARGAU AG](#)