

Graubünden

Ein Netzwerk gegen die Vereinsamung



Toni Caviezel, Daniel Torri und Christian Nett (v.l.) von der Organisation «Senioren helfen Senioren».

Im vergangenen Jahr wurde im P&H die Organisation «Senioren helfen Senioren – Graubünden» vorgestellt. Im Zusammenhang mit einem Schritt in ein neues Umfeld kommen Verantwortliche dieses Freiwilligendienstes nochmals zu Wort.

Am 25. Februar um 14 Uhr findet im Altersheim in Jenaz eine Informationsveranstaltung für die Bewohnerinnen und Bewohner statt.

In Zusammenarbeit mit der Flury-Stiftung und der Kapo Graubünden steht das Thema «Sicherheit im Alter» im Vordergrund.

In weiteren Beiträgen auf diesen Seiten äussern sich Marcel Trinkler, Chef Prävention der Kapo Graubünden, und Anna-Katharina Castelberg vom Altersheim Jenaz zu Aspekten der Sicherheit im Alter.

Ein neuer Weg

Mit der Zusammenarbeit mit der Kapo und dem Altersheim Jenaz

für diese Info-Veranstaltung beschreitet die Organisation «Senioren helfen Senioren» SHS-GR neue Wege. So sind allenfalls weitere derartige Veranstaltungen durchaus denkbar.

Aber auch sonst tut sich einiges in dieser Organisation. So besteht in der Region Prättigau/Davos eine WhatsApp-Gruppe, in welcher sich die Teilnehmer vernetzen und Anfragen für Hilfeleistungen viel einfacher weitervermittelt werden können.

In den Regionen Engadin/Südbünden und in der Surselva wurden anfangs Jahr neue Aktivitätsgebiete ins Leben gerufen. Die mittlerweile gut 620 Mitglieder zeigen deutlich auf, dass dieses besondere Hilfsangebot den Nerv der Zeit trifft.

Vereinsamung – das Thema

Im Gespräch mit dem Vereinspräsidenten Daniel Torri und den «Vermittlern» Toni Caviezel und Christian Nett wird schnell klar, wo der Schuh drückt – und es ist ein generelles, gesellschaftliches Problem: die Vereinsamung. So meint Toni: «Jeder Mensch braucht jemanden, dem er vertrauen und sich anvertrauen kann.»

Allerdings ist es nicht immer einfach, diesem Problem entgegenzuwirken, zeigt doch die Schliessung des «Hengerthuuses» in Küblis eine der Schwierigkeiten auf – die «Verbürokratisierung». Allerdings, hier sind die helfenden Senioren gut unterwegs. Mit einfachen, pragmatischen Lösungsansätzen versuchen sie dort zu löschen, wo es am meisten brennt. So nun auch vermehrt in der Entlastung von pflegenden Angehörigen von schwer kranken oder dementen Familienmitgliedern.

Sicherheit aus der Perspektive der Polizei

Sicherheit kennt verschiedene Aspekte, welche zu einem ungestörten und ruhigen Leben gehören, nicht nur im Alter.

In jüngerer Zeit jedoch haben sich gezielte Angriffe auf das Vermögen älterer Menschen gehäuft – bekannt unter der Bezeichnung «Enkeltrick». Und auch im Strassenverkehr bewegen sich viele ältere Menschen, ob noch mit dem Auto, dem Fahrrad oder zu Fuss.

Dazu und zu weiteren Themen gibt Marcel Trinkler, Chef der Fachstelle Prävention der Kapo Graubünden, einen vertieften Einblick.

Wenn das liebe Geld lockt

Gleich zu Beginn hält er fest: «Die Aufklärung über gezielte Täuschungsmanöver ist ein Kernpunkt unserer Arbeit.» Dabei gibt es verschiedene Schwerpunkte; dazu gehören si-

cherlich die Betrugsversuche mit Schockanrufen im Zusammenhang mit angeblichen Problemen von Angehörigen. Zudem die Varianten der «Enkeltrickbetrüger», welche sich als Polizeibeamte, Bankangestellte oder Mitarbeitende von Behörden ausgeben, um ältere Menschen dazu zu bringen, grössere Geldbeträge an Unbekannte zu übergeben.

Eine weitere Betrugsmasche sind die «Haustürgeschäfte», wo sich ungebetene Gäste unter einem Vorwand – als Handwerker oder um ein Glas Wasser zu trinken – Zutritt zur Wohnung verschaffen wollen.

Auch die «Kaffeefahrten», an welchen zu überkauften Preisen Produkte verkauft oder besondere Gewinne in Aussicht gestellt werden, sind ein weiteres Thema.

Eher neueren Datums sind die Ratschläge im Zusammenhang mit den elektronischen Medien, im digitalen Raum. Dabei geht es um den sicheren Umgang mit persönlichen Daten im digitalen Netzwerk, um den Schutz vor falschen Mitteilungen

beim Online-Einkauf und bei Online-Bankgeschäften oder die unbemerkte Installation von Schadsoftware.

Ganz klassisch gehören Diebstahl und Einbruch zu den Gefahren, mit den Taschendiebstählen oder Einbrüchen bei Abwesenheit.

Schliesslich spielen Opferschutz und Beratung einen wichtigen Teil in der Prävention und Beratung. Dazu gehören die Vermittlung an spezialisierte Einrichtungen wie die Opferhilfestelle oder weitere lokale Beratungsstellen und insbesondere die Ermutigung, Straftaten konsequent anzuzeigen und offen über Erlebtes zu sprechen.

Die Polizei bietet laufend umfassende Präventionsangebote für Senioren an, die sich auf den Schutz vor Kriminalität und die Sicherheit im Alltag konzentrieren. Interessierte können sich über die zentrale Website der Schweizerischen Kriminalprävention (SKP) über dieses Thema oder weitere Phänomene informieren.

Sicherheit im Alltag

Unterwegs zu sein kann je nach Situation verschiedene Gefahren mit sich bringen. So rät Marcel Trinkler in Bezug auf das Autofahren: «Die Polizei rät zu regelmässigen freiwilligen Gesundheitschecks für Allgemeinzustand, Sehvermögen, Gehör und Reaktionszeit.» Bei schwierigen Bedingungen (Dunkelheit, Berufsverkehr, Glätte) wird empfohlen, auf Fahrten zu verzichten oder auf öffentliche Verkehrsmittel auszuweichen. Zudem wird insbesondere für Senioren als Fussgänger helle, reflektierende Kleidung empfohlen, um bei schlechten Sichtverhältnissen rechtzeitig erkannt zu werden.

Inzwischen sind auch «ältere Semester» bequem mit E-Bikes unterwegs. Hier empfiehlt die Polizei dringend den Besuch eines Sicherheitstrainings und das Tragen eines Helms. – Kluge und auch alte Köpfe schützen sich.

Peter Müller



Sicherheit beginnt oft mit dem vertrauten Händedruck.

Foto: zVg

Mit ihren praktischen Unterstützungsleistungen, bei welchen die sozialen Kontakte ein ebenbürtiges Gewicht haben, manchmal sogar noch wichtiger sind als die eigentliche Hilfeleistung, dienen sie der Gesellschaft zu einem ganz wesentlichen Teil.

Eindrückliche Zahlen

Im Jahr 2025 leisteten die Mitglieder gegen 6000 Arbeitsstunden, wobei die Schwerpunkte auf Autotransporten, Einkäufen, Begleitungen und Spaziergängen sowie Reinigungs-, Garten- und Umgebungsarbeiten lagen. Gleich danach folgt die Rubrik «Besuche, Vorlesen und Gespräche», was wiederum aufzeigt, wie gesucht und notwendig soziale Kontakte im Alter sind.

140 Aktive leisten diese kostengünstige Hilfe, welche bestehende Organisationen wie Rotes Kreuz, Pro Senectute und andere nicht konkurrenzieren, sondern ergänzen wollen. Zudem ist die Organisation politisch und konfessionell neutral.

Auf zu neuen Ufern

Die gesellschaftliche und auch die demografische Entwicklung in un-

serem Kanton zeigt auf, dass solche Dienste, wie sie SHS-GR anbietet, je länger, je mehr gefragt sind. So ist nicht nur der Aufbau und das Angebot in den neuen Regionen wichtig, sondern auch in bereits etablierten Gebieten sind weitere Mitglieder und Helferinnen und Helfer gesucht. Aber ebenso wichtig ist für Daniel Torri: «Wir müssen den Bekanntheitsgrad unseres Vereins und unseres Angebots erhöhen, insbesondere bei Menschen, welche auf Hilfe angewiesen sind.» Die Organisation wird finanziell durch den Kanton unterstützt und finanziert sich durch Mitgliederbeiträge und Spenden. Allerdings, dies ist so quasi der «theoretische, administrative» Teil der Geschichte. Wesentlich wichtiger sind die menschlichen und zwischenmenschlichen Aspekte. Diese waren beim Gespräch mit den Vertretern der Organisation «Senioren helfen Senioren – Graubünden» deutlich spürbar und machen Mut, dass es auch künftig Leute gibt, bei welchen Menschen im Vordergrund stehen.

Weitere Informationen zur Organisation finden sich unter: www.shsgr.ch.

Text/Foto: Peter Müller

Ein ganzheitliches Versprechen

Sicherheit beinhaltet stark das Gefühl des Wohlbefindens, dies neben der Betrachtungsweise der Polizei, welche den Fokus vorwiegend auf Kriminalität und das Bewegen im öffentlichen Raum richtet.

Die Existenz der «Flury Stiftung» mit ihren vielfältigen Fachbereichen bietet der Talbevölkerung eine fundamentale Sicherheit. Dank ihrer engen Vernetzung kann sie in Not-situationen schnell reagieren und massgeschneiderte Lösungen für jeden Einzelnen suchen.

Wenn sich der Alltag verändert

Dabei steht die «integrierte Versorgung» stets im Mittelpunkt. Besonders hervorzuheben ist auch die unkomplizierte und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den lokalen Hausärzten.

Der Eintritt in eine Institution – sei es

ein Spital, eine Klinik oder ein Pflegezentrum – kann bei vielen Menschen Unsicherheit auslösen.

Auch der Beginn einer Pflegebedürftigkeit im eigenen Zuhause ist oft mit Unbehagen verbunden. In der Flury Stiftung wird diesen Ängsten mit grosser Achtsamkeit und Empathie begegnet. Eines der wirksamsten Instrumente zur Schaffung von Vertrauen und Sicherheit ist die kontinuierliche und transparente Information.

Die Sorge für die Gesundheit

Die enge Kooperation zwischen Pflegefachpersonen und Ärzten sorgt für eine lückenlose Versorgung, was bei allen Menschen zu einem Sicherheitsgefühl führt. In der Flury Stiftung gehört auch die stetige Schulung des Personals nach neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen dazu, um den betreuten Menschen das Wohlbefinden zu ermöglichen. Hinzu kommt eine umfassende Beratung zu Impfungen, zu Sturzprophylaxe, gesunder Ernährung und dem Einsatz moderner Hilfsmittel.

Schliesslich können sich die Bewohnerinnen und Bewohner in Institutionen der Flury Stiftung auf eingespielte, klar definierte Prozesse für eine schnelle und professionelle Hilfe in Akutsituationen verlassen.

Weg mit den Stolperfallen

Die Beweglichkeit älterer Menschen ist oftmals auch eingeschränkt. Deshalb hilft eine konsequente Beseitigung von Stolperfallen und ergonomische Raumgestaltung, um sich im Alltag sicher bewegen zu können. Hinzu kommen, nicht zuletzt auch im eigenen Zuhause, Herdsicherungen, abschliessbare Medizinschubladen und moderne Ruf- sowie Alarmsysteme, die rund um die Uhr in Betrieb sind. Ein weiterer wichtiger Garant für das Wohlbefinden älterer Menschen ist eine feste Ansprechperson, welche das Sicherheitsgefühl durch eine Beständigkeit fördert.

Qualität gehört zu einem Sicherheitssystem

Der Umgang mit Fehlern, eine offene Fehlerkultur und die da-

mit verbundene Kommunikation sind wichtige Elemente nicht zuletzt auch im Gesundheitswesen und in der Pflege und tragen wesentlich zum Vertrauen und zu einem Sicherheitsgefühl bei, was im Vordergrund oft weniger bemerkt wird. So sind die regelmässige Überprüfung der Brandmeldeanlagen und Durchführung von Evakuationsübungen Teil des Sicherheitskonzepts. Oder ein zuverlässiger Winterdienst mit Schneeräumung zur Vermeidung von Sturzunfällen auf dem Areal ist, obwohl oft vergessen, ein weiterer Aspekt.

Der Umgang mit Patientendaten, die laufende Überprüfung aller sicherheitsrelevanten Systeme und Abläufe, die Sicherstellung der Kommunikationswege, intern und nach aussen, und viele weitere kleinere und grössere Puzzleteile gehören dazu, dass sich ältere Menschen in Institutionen der Flury Stiftung sicher fühlen können.

Peter Müller