

Frühling 2020

Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität



Das geht im Moment
nicht! Bitte halten Sie
Abstand zueinander!

Yes we care

Interview

Roberta Zanolari
über freiwilliges
Engagement

Reportage

Mit der
Spitex
unterwegs

Vielfalt

Jede*r
kann sich
engagieren

Mit 4 Seiten
Extra
zum Corona-
Virus

Mit
Wettbewerb
► Seite 10

Inhalt

-
- 3 Tragen wir Sorge zur Gemeinschaft** Editorial von Regierungsrat Peter Peyer
-
- 4 «Einander zu helfen, gehört für mich zum Menschsein»** Interview mit Roberta Zanolari
-
- 6 Freiwillig vermittelt** Günther Engler über «benevol Graubünden»
-
- 8 Gelebte Gemeinschaft** Das Netzwerk Caring Communities Schweiz fördert die Entwicklung sorgender Gemeinschaften
-
- 9 «Mein Traum wird wahr!»** Im Safiental wird eine ehemalige Sennerei zu einer Wohngemeinschaft für Betagte
-
- 10 Rätselspass** mit Wettbewerb
-
- 11 Der rote Faden, der sich durch die Gesellschaft zieht** Ein Leitfaden für Freiwilligenarbeit in der Gemeinde
-
- 12 «Ich konnte jeden Tag ein wenig Abschied nehmen»** Milena Paravicini pflegte zwei Jahre lang ihre Mutter
-
- 14 Freiwillige vor!** Hier können Sie sich überall engagieren – eine Übersicht
-
- 16 Entlastung von Angehörigen auf Puschlaver Art** Der Verein «sostegno familiari curanti» kümmert sich tageweise um pflegebedürftige ältere Menschen
-
- 18 Körper- und Seelenpflege** Mit der Spitex unterwegs
-
- 20 Rezept** Gnocchi à la Petronilla
-

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention, Hofgraben 5, Chur, Telefon 081 257 64 00, E-Mail gf@san.gr.ch

Redaktion: Driftwood | The Content Company, Chur, www.driftwood.one
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, www.stilecht.ch

Fotos: Titelbild, S.2 o und u, S. 3, 4, 12: Caro Staeger / S. 8, 16, 19: Adobe Stock
S. 6 Mitte: WWF, M. Hartmann | S. 6, 7 Mitte: SRK, Ruben Ung | S. 7 rechts: WWF GR
S. 2 Mitte, 9: Verein Tenna Hospiz | S. 17: Verein Sostegno Familiari Curanti
S. 18: Alex Tobisch

Druck: Copier- und Druck Centrale AG, Chur, www.cdc-chur.ch
Auflage: 9000 Ex. Deutsch / 1500 Ex. Italienisch

Das Magazin kann unter www.bischofit.ch/salute kostenlos bestellt werden.



«Einander zu helfen, gehört für mich zum Menschsein»

4



«Mein Traum wird wahr!»

9



«Ich konnte jeden Tag ein wenig Abschied nehmen»

12



Editorial

« Mit anderen Menschen
zusammen erreichen
wir mehr als allein. »

Dalai Lama (*1935)

Tragen wir Sorge zur Gemeinschaft (indem wir aktuell Abstand halten)

Liebe Leserin, lieber Leser

Sich um andere Menschen zu kümmern und einander Sorge zu tragen, ist gerade für ältere Menschen, die sich oftmals allein und von der Gesellschaft ausgeschlossen fühlen, enorm wichtig. Bindung und Zugehörigkeit gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen und erzeugen ein Gefühl von Geborgenheit. Sich für andere einzusetzen, erzeugt andererseits ein befriedigendes Gefühl, verleiht dem Leben Sinn und Erfüllung, was wiederum den Selbstwert stärkt. Gerade in der aktuellen Situation rund um das Coronavirus sind Solidarität und Rücksichtnahme enorm wichtig. Wir müssen zueinander Abstand halten – um zusammenhalten und füreinander eintreten zu können. Egoismus darf keinen Platz haben, denn bei der Ansteckung mit dem Coronavirus gehören die Ältesten zu den Schwächsten. Unser Motto «Yes, we care» gilt auch hier, denn es ist uns wichtig, dass es Ihnen – und uns allen – gut geht. Bitte beachten Sie dazu auch die spezielle Coronavirus-Information in der Heftmitte.

Sich und anderen Sorge tragen

Wichtig ist ein Miteinander. Lebensalter oder Herkunft spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Zahlreiche Beispiele zeigen, dass junge und alte Menschen gemeinsam eine gute Zeit haben können. Im Zentrum stehen Begegnungen auf Augenhöhe, wechselseitige Unterstützung und die Bereitschaft,

Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, für andere und auch für die gesellschaftliche Entwicklung. Es gilt, auf regionaler und lokaler Ebene Verantwortungsstrukturen neu zu beleben und zu gestalten. Dabei redet man gerne von «Sorgenden Gemeinschaften» oder von «Sorgenden Gemeinden». In diesem Magazin finden Sie zahlreiche Beispiele von gelebter Gemeinschaft. Ich denke da an all die Freiwilligen, die sich ehrenamtlich für andere engagieren, und an Menschen, die ihre kranken oder pflegebedürftigen Angehörigen betreuen. Gerade die pflegenden Angehörigen brauchen selber auch Unterstützung und Entlastung.

Freiwilliges Engagement bereichert das Leben

Neben den verschiedenen Beispielen von gelebter Solidarität finden Sie in dieser Ausgabe auch zahlreiche Ideen und Anlaufstellen für eigenes freiwilliges Engagement. Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Sie werden sehen: Was Sie in Form von freiwilligem Engagement aussenden, kommt wieder zu Ihnen zurück. Tragen wir also Sorge zur Gemeinschaft! Ich wünsche Ihnen eine angeregte Lektüre und viel Bereicherung im Alltag.

Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit
und Gesundheit Graubünden



«Einander zu helfen, gehört für mich zum Menschsein»

Roberta Zanolari ist eine vor Energie sprühende Puschlaverin. Die 70-Jährige setzt sich seit ihrer Kindheit ehrenamtlich für ihre Mitmenschen ein. Besonders aktiv unterstützt sie die ältere Generation in der Valposchiavo. Dies tut sie seit 27 Jahren im Rahmen des Vereins zur Förderung von Aktivitäten für das mittlere Lebensalter, Associazione Animazione Terza Età (ATE).

Mit Roberta Zanolari sprach Madleina Barandun

Salute: Roberta Zanolari, Sie kommen gerade von einem Treffen des Bündner Seniorenrates, wo Sie im Vorstand sitzen. Woher kommen Ihre scheinbar endlose Energie und die Lust, sich zu engagieren?

Roberta Zanolari: Schon als ich Kind war, gehörte es einfach dazu, anderen zu helfen. Die Grossmutter führte eine Bäckerei. Wir begleiteten ältere, demente Kundinnen nach dem Einkauf nach Hause. Auch brachten wir oft Waren zu Kunden heim. An

ein Erlebnis erinnere ich mich besonders. Eine alte Frau fragte mich: «Kannst du mir etwas zuliebt tun?» Sie bat mich, ihre Zehennägel zu schneiden. Dies tat ich, ohne viel zu überlegen. Ich war schon damals sehr spontan. Meine Mutter gab mir denn auch einen Rat auf den Weg: «Zähle bis zehn, bevor du antwortest.» Geklappt hat das aber nie (lacht).

Später halfen Sie bei der Gründung von ATE mit. Bei diesem Vorzeigeprojekt setzen sich 120 Freiwillige für die ältere Generation in der Valposchiavo ein.

Ja, wir haben wunderbare und tüchtige Freiwillige! Schon früher haben verschiedene Institutionen wie zum Beispiel die Kirchgemeinden Strick- und Spielnachmittage oder Ausflüge organisiert, jedoch ohne sich untereinander abzusprechen. Vertreter des Sozialamtes und des Gesundheitszentrums wollten die Zusammenarbeit aller im Altersbereich Tätigen verstärken. Sie baten mich um Hilfe. Wir haben mit den Leuten geredet und gesagt: «Was ihr macht, ist gut. Machen wir es unter einem Dach.»

Wie haben die Leute reagiert?

Am Anfang waren viele skeptisch. Wir haben sie aber überzeugt, dass gemeinsam mehr möglich ist. Danach haben wir Freiwilligengruppen gebildet, unter anderem im Altersheim, im Spital und in den verschiedenen Dörfern. Neu gibt es zudem eine Gruppe, die ältere Menschen zu Hause besucht und Unterstützung für pflegende Angehörige bietet.

Wie erklären Sie sich, dass ein solches Projekt in Ihrer Region so gut funktioniert?

Im Tal leben viele ältere Menschen, deren Angehörige im Unterland wohnen. Damit diese nicht einsamen, braucht es Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten. Durch die Distanz zu Chur sind wir auch ein Stück weit auf uns allein gestellt. Wir müssen zusammenstehen und uns selber helfen. Es kann nicht jeder sein eigenes Süppchen kochen. Schön ist der Rückhalt, den unser Projekt von der Bevölkerung im Tal und von ehemaligen Puschlaverinnen und Puschlavern im Unterland geniesst.

Wie motivieren Sie Menschen dazu, ihre Zeit für andere einzusetzen?

Momentan ist bei uns ein Generationenwechsel im Gange. Einige langjährige Freiwillige hören auf. Im Gespräch versuchen wir Jüngeren klar zu machen, dass die ältere Generation vieles zu bieten hat. Dass man sich im Tal kennt, macht es einfacher, jemanden zum Mitmachen zu überzeugen. Häufig steigen jüngere Menschen auch bei uns ein, wenn ihre Verwandten älter werden.

Welchen Herausforderungen muss sich die Freiwilligenarbeit heute stellen?

Früher war es normal, einander zu helfen. Heute müssen wir betonen, dass man sich gegenseitig helfen soll. Es gilt, das Miteinander wieder stärker zu gewichten und es – gerade Jugendlichen – vorzuleben, damit auch sie sich angesprochen fühlen. Technische Innovationen in Ehren, wir dürfen darüber aber auch die menschliche Seite nicht vergessen. Für mich gehört es zum Menschsein, einander zu stützen.

Was gibt Ihnen persönlich das Engagement für andere?

Am Anfang ist den Leuten nicht bewusst, dass man durch die freiwillige Tätigkeit so vieles zurückbekommt. Das sage nicht nur ich, das sagen fast alle, die über längere Zeit Freiwilligenarbeit leisten. Ich schätze die Menschlichkeit, die ich zu spüren bekomme. Daneben darf ich Erinnerungen oder spannende Sichtweisen über die Aktualität in der Valposchiavo mitnehmen. Ich bin überzeugt: Wenn wir den älteren Menschen die Möglichkeiten nicht mehr geben, ihre Erinnerungen zu erzählen, dann ist die Geschichte nicht mehr erlebbar.

Vorzeigeprojekt

Roberta Zanolari ermöglicht mit Associazione Animazione Terza Età (ATE), dass ältere Menschen in der Valposchiavo gemeinsame Erlebnisse machen können. Der Verein wurde im Januar 1993 gegründet, mit dem Zweck, die Altersarbeit im Tal zu stärken. Damals waren es 60 Freiwillige, heute engagieren sich bereits doppelt so viele. Sie organisieren Ausflüge mit dem Vereinsbus oder der Rikscha, planen Jassnachmittage und Tanzevents. Auch Besuche bei Menschen, die nicht mehr mobil sind, stehen auf dem Programm. Dreimal im Jahr erscheint die Zeitschrift «Orizzonti» und informiert über das grosse Angebot. Die auf gelbes Papier gedruckten «Pagine Gialle» bieten der älteren Generation eine wichtige Plattform. 2018 wurde das Vorzeigeprojekt ATE gar mit dem Prix benevol Graubünden geehrt (siehe auch Seite 16).



Teichpflege



Fahrdienst

! Abstand nehmen

Tue Gutes und sprich darüber. Was im Marketing zu den obersten Geboten zählt, scheint in der Bevölkerung wenig verankert. Oder wie ist es zu erklären, dass Freiwilligenarbeit in der allgemeinen Wahrnehmung einen schweren Stand hat? Tatsächlich nämlich leistet jeder dritte Schweizer und jede dritte Schweizerin einen freiwilligen Einsatz – sei dies in Vereinen, Genossenschaften, Spitälern oder auf Bauernhöfen. Pro Jahr kommen so beeindruckende 640 Millionen Einsatzstunden zusammen. Unbezahlt. Freiwillig.

Freiwillig vermittelt

Erste Anlaufstelle für jene, die sich freiwillig engagieren wollen, ist der Verein «benevol Schweiz». Er vernetzt 17 regionale Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit. Zusammen mit der Dachorganisation definieren diese Standards, koordinieren und vermitteln Einsätze.

Für andere und mich

Freiwillige und ehrenamtliche Engagements sind ein wichtiger Teil der Gesellschaft und helfen, deren Funktionieren zu gewährleisten. Sie stärken den Zusammenhalt und bieten gerade im sozialen Bereich oft benötigte zusätzliche Ressourcen. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr umfangreich: ein Vereinspräsidium, Arbeit im Bergwald, Begleitung Sterbender, Kinderbetreuung. Die Liste umfasst unzählige Möglichkeiten, die eigene freie Zeit für andere einzusetzen. Und sie ist denn auch Grundvoraussetzung, die Zeit. Nicht zuletzt aus diesem Grund sind Pensionierte besonders aktiv in der Freiwilligenarbeit. Und sie tun sich damit selbst

etwas Gutes. Freiwilligenarbeit ist einerseits erfüllend und kann bewegen. Andererseits hat sie ganz konkreten gesundheitlichen Nutzen: Aktivität, Engagement, Kreativität, Beteiligung und das Lernen von Neuem fördern die psychische Gesundheit.

Stellenbörse für Freiwilligenarbeit

«benevol», in Graubünden als Stiftung organisiert, fungiert hierbei als Vermittlungsstelle zwischen jenen, die ihre Zeit einsetzen wollen, und jenen, die Unterstützung benötigen. Und setzt dabei auf das gleiche Konzept: Der Stiftungsrat inklusive Präsident Günther Engler verrichtet seine Tätigkeiten ehrenamtlich. Englers wichtigstes Anliegen und zugleich Grundsatz der Freiwilligenarbeit: Sie darf nicht in Konkurrenz zur bezahlten Arbeit stehen. In seiner langen Zeit im Amt musste er aber feststellen, dass sich eher die Angebote für Freiwilligenarbeit überschneiden. Verständlicherweise vertraue man oft noch auf seine mehr oder weniger bewährten Strukturen, statt sich «benevol» an-



Trockenmauerbau



Weisstannenpflanzung

zuschliessen. Er wünsche sich eine gemeinsame Agenda aller Anbieter und Vermittler. Herzstück der Organisation «benevol Schweiz» und ihren regionalen Partnern ist denn auch die Plattform www.benevol-jobs.ch. Eine zeitgemässe Stellenbörse für freiwilliges Engagement.



« Wir haben so viele, die freiwillige Arbeit leisten, tagtäglich. Und kaum einer weiss davon. »

Günther Engler

Präsident des Stiftungsrats
«benevol Graubünden»

Engagement sichtbar machen

«Es ist verrückt! Wir haben so viele, die freiwillige Arbeit leisten, tagtäglich. Und kaum einer weiss davon.» Günther Engler zeichnet ein gemischtes Bild des freiwilligen Engagements in Graubünden. «Wenn Sie in Amerika keinen Ausweis über ehrenamtliche Engagements im Dossier haben, ist das Bewerbungsgespräch im Prinzip schon gelaufen. Hier in der Schweiz ist das nicht nur weniger der Fall, die Freiwilligen hier halten sich mit ihrem Engagement sogar hinterm Zaun.» Es scheint fast, als ob man sich nicht damit brüsten wolle. «benevol» hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, das freiwillige Engagement sichtbar zu machen und es so entsprechend zu würdigen. Mit dem «Dossier Freiwillig Engagiert» definiert «benevol» erstmals Standards für Freiwilligenarbeit in der Schweiz. Freiwillige Helfer können darin ihre Einsätze eintragen und somit zertifizieren lassen, was einen gewichtigen Leistungsausweis darstellt, der zukünftig wohl auch hierzulande immer mehr an Bedeutung gewinnen könnte. Organisationen wieder-

rum, die Freiwillige suchen, können aufgrund vergangener Einsätze die wertvolle neue Ressource optimal einsetzen und auch fördern.

Prix benevol

Nichts desto trotz findet Freiwilligenarbeit meist im Hintergrund statt. Lorbeeren bekommen die wenigsten. Viele wollen sich auch gar nicht hervortun mit ihrem Engagement. Trotzdem verdienen sie es, verdankt zu werden. Diese Leistungen zu veröffentlichen, den Wert und Nutzen der Freiwilligenarbeit bekannt zu machen, das ist das Ziel des Prix benevol Graubünden. Seit fünf Jahren wird diese Auszeichnung jährlich verliehen. 2019 an die «Fundaziun Tür auf», welche seit 1991 in der Cadi Begegnungsmöglichkeiten schafft. Ziel ist es, Jung und Alt, Einheimische und Zugewanderte zusammenzubringen, das Verständnis für einander zu fördern, Gemeinsamkeiten zu entdecken und nicht zuletzt das Zusammenleben zu stärken.

Eine Hand ...

«benevol» prüft seine Mitglieder vor Aufnahme sorgfältig, ebenso die Bewerbenden um ein Engagement. So kann «benevol» die Qualität des Dienstes auf hohem Niveau halten und verfügt zudem über eine gute Übersicht über die Angebote und Tätigkeiten im Kanton.

... wäscht die andere

Die Aufgaben von «benevol Graubünden» gehen indes noch weiter. Häufig sind die Freiwilligen nämlich nicht vom Fach – sei es in der Pflege und Betreuung, der Koordination oder gar in der Medienarbeit und Kommunikation. «benevol» bietet laufend Kurse für Mitglieder und Freiwillige an, um sich auf kommende Aufgaben vorbereiten zu können.



Gelebte Gemeinschaft

Der heutigen Gesellschaft stehen grosse Veränderungen bevor. Der klassische Familienhaushalt mit Frau, Mann und Kindern ist nicht mehr das typische Lebensmodell. Entsprechend ändert sich auch das Leben im Alter. Wenn alte Gepflogenheiten aufbrechen, entsteht Platz für neue Gemeinschaften.

Die Menschen werden älter, die klassischen Gesellschaftsformen verwässern, immer mehr Personen leben in einem Single-Haushalt, in einer Patchwork-Familie oder in einer anderen für sie stimmigen Lebensform. Gleichzeitig entstehen neue Gemeinschaften von Menschen, die sich im Alltag gegenseitig unterstützen. Diese sogenannten «Caring Communities» reichen von Betreuungs- und Pflegemodellen über Generationen-Wohnen bis zu Gemeinschaftsgärten und Zeitvorsorge-Modellen.

Erfahrung teilen, Engagement stärken

Hier setzt das Netzwerk Caring Communities Schweiz an, das von namhaften Schweizer Institutionen wie Gesundheitsförderung Schweiz, Pro Senectute Schweiz, dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und vom Migros Kulturprozent getragen wird. Das Netzwerk fördert die Entwicklung sorgender Gemeinschaften in der Schweiz und betreibt hierfür die Wissens- und Vernetzungsplattform caringcommunities.ch. Dort werden Erfahrungen geteilt und erfolgversprechende Zukunftsmodelle vorgestellt. Damit werde das zivilgesellschaftliche Engagement in der Schweiz gestärkt, heisst es in der auf der Web-

seite formulierten Vision. Ausserdem bietet das Netzwerk verschiedene Austausch- und Lernformate wie nationale Netzwerktagungen, Praxistreffen und thematische Workshops an.

Angebote liefern Ideen

Von Fahrgemeinschaften über einen Grundkurs für pflegende Angehörige bis zu generationenübergreifendem Wohnen: Das Angebot der Caring Communities ist vielseitig und facettenreich. Allen gemeinsam ist, dass sich Menschen um andere Menschen kümmern, füreinander sorgen und Hilfestellung anbieten. Auf der Netzwerk-Plattform findet man Projekte aus der ganzen Schweiz, eines davon auch aus Graubünden (siehe Seite 9). Wer selber ein Angebot realisieren möchte, findet hier Inspiration. Und dann braucht es in erster Linie Durchhaltewillen, um das eigene Projekt der gelebten Gemeinschaft zum Laufen zu bringen. Die Nachfrage ist – nicht zuletzt wegen der demografischen Entwicklung – sicher da.

NETZWERK
CARING
COMMUNITIES

«Mein Traum wird wahr!» Wohngemeinschaft im Safiental

Das erste und bisher einzige Projekt aus Graubünden, das auf der Webseite des Netzwerks Caring Communities Schweiz zu finden ist, wird im Safiental realisiert. In der «Alten Sennerei» in Tenna entsteht eine Wohngemeinschaft. Initiant des Projektes ist der Pflegefachmann Othmar F. Arnold.

In der ehemaligen Sennerei in Tenna, dort, wo früher einmal Milch verarbeitet und Käse hergestellt worden ist, soll in wenigen Monaten ein Wohnangebot für den letzten Lebensabschnitt eröffnet werden. Diese Wohneinheiten «Zwischen Heim und Daheim», wie sie von den Projektverantwortlichen bezeichnet werden, sind nicht nur hindernisfrei, sie sind auch alters- und pflegegerecht. «Das Projekt ist eine Antwort auf die Betroffenheit, dass Mitmenschen, die pflegebedürftig werden, oft ausserhalb der Gemeinde in eine Pflegeinstitution verlegt werden», sagt Projektinitiant Othmar F. Arnold, «damit werden sie sozial und kulturell von ihrem gewohnten Umfeld getrennt.» Die soziale Isolation und die Einsamkeit im Alter gehörten zu den schlimmsten «Krankheiten» und grössten Sorgen vieler Menschen.

Ein Traum wird wahr

Die sonnige Lage und die bestehende Zentrumsfunktion von Tenna seien ideal für den Wohnraum für betagte Menschen. «Im Safiental gibt es nur wenig alters- und behindertengerechten Wohnraum», erklärt Arnold und ergänzt: «Die Versorgung mit ambulanten Pflege- und Betreuungsdiensten ist in den abgelegenen Häusern nur schwer sicherzustellen.» Das Projekt «Alte Sennerei» richtet sich an Menschen, die nicht mehr alleine wohnen können und daher von ihren Angehörigen und ambulanten Diensten gepflegt und unterstützt werden oder ausserhalb des Safientals in einem Pflegeheim leben müssten. «Ich träumte schon lange davon, dass Menschen, die pflegebedürftig werden, bis zuletzt in Würde im Safiental leben und in Frieden sterben können», sagt Arnold, «nun wird mein Traum Wirklichkeit.»

Meilensteine bis zum Ziel

- 1. September 2019:** Spatenstich für den Rückbau der ehemaligen Sennerei
- Anfang Oktober 2019:** Baustart für den Neubau «Alte Sennerei»
- 10. Oktober 2020:** Eröffnungsfeier «Alte Sennerei Tenna – pflegegerechter Wohnraum im Safiental für den letzten Lebensabschnitt» am Welt-Hospiz-Tag
- 31. Dezember 2020:** Nach über einem Jahr Bauzeit soll die «Alte Sennerei» betriebsbereit sein und einer Wohngemeinschaft zur Nutzung übergeben werden.



Rätselspass

Kreuzworträtsel

Freiwilligen-...	Putzmittel	Schiff-fahrts-route	byzant. Kaiserin † 803	Autokz. Tansania	dt. Nordseeinsel	Sitz-möbel	heisses Getränk	kurzer engl. Gruss	Tochter des Ödipus	engl. Bier-sorte	wirklich, konkret
hinter-bliebene Ehefrau	metall-haltiges Mineral	Frei-zeit	wohrlie-chendes Harz	besitz-anzeig. Fürwort (1. Pers.)	Strom durch Bangla-desch						
Haustier	bioche-mischer Wirk-stoff			Sinnes-organ	ab-schlies-send				Zch. f. Gallium		
			Ausruf des Erstau-nens	schweiz. Nutzfahr-zeug-verband	additiver Farb-raum	dt. Vorsilbe					
weicher Boden-belag	längster Fluss Italiens	Säure-gehalt-wert	britann. Sagen-könig		sich ... tragen						
				hinkom-men, er-reichen							
unge-kocht			dt. Philo-soph † 1831		ein-schliess-lich, mitsamt						

1 20 rätsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Bilderrätsel

Anleitung: Die beiden Bilder, die auf den ersten Blick identisch aus-sehen, unterscheiden sich in genau zehn Punkten. Finden Sie alle Unterschiede? Die Auflösung steht auf Seite 14 in diesem Heft.



Wettbewerb



Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort bis **Freitag, 26. Juni 2020**. Unter allen richtigen Einsendungen ver-losen wir **3x2 Tageskarten der Rhätischen Bahn RhB**.



Mitmachen können Sie auf zwei verschiedene Arten: per E-Mail an gf@san.gr.ch oder mit einer Postkarte an **Gesundheitsamt Graubünden, Wettbewerb Salute, Hofgraben 5, 7001 Chur**.

Bitte notieren Sie zusätzlich zum Lösungswort auch Ihren Namen und Ihre Postanschrift, Ihre Telefonnummer und, falls vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse – damit wir Sie kontaktieren können, falls Sie gewinnen.

Und das sind die drei Gewinnerinnen des Herbst-Wettbewerbs:
Rosmarie Hosig, Trimmis; Mina Frischknecht, Chur; Laura Maffina, Brusio



**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Abstand halten.



Abstand nehmen und so zusammenstehen!

Laufend aktualisierte
Informationen unter
www.gr.ch/coronavirus

Liebe Bündnerin, lieber Bündner

Das Coronavirus beschäftigt die ganze Welt – und damit auch unseren Kanton. Wir stehen aktuell vor einer grossen Ansteckungswelle. Daher ist es eminent wichtig, dass wir uns selber und unser Umfeld schützen. Weil das Virus insbesondere für die ältere Bevölkerung gefährlich wird, braucht es neben dem Eigenschutz auch grosse Solidarität und Rücksichtnahme auf die Schwächeren. Nur gemeinsam können wir die unkontrollierte Ausbreitung verlangsamen. Verhindern können wir sie übrigens nicht mehr, da sind sich die Fachleute einig.

Gelingt es uns nicht, die Geschwindigkeit der Ansteckungswelle zu reduzieren, ist bereits in wenigen Wochen mit Engpässen im Gesundheitswesen zu rechnen – insbesondere bei Spitalbetten für Patientinnen und Patienten, die ein Beatmungsgerät benötigen.

Die Verlangsamung der Ansteckung erreichen wir nur, wenn wir alle – die ganze Bevölkerung –

die vom Bundesamt für Gesundheit BAG empfohlenen vorbeugenden Massnahmen einhalten. Ich appelliere daher an Sie alle, sich an diese Empfehlungen zu halten, die Sie auch in diesem Informationsblatt finden. Am besten hängen Sie dieses an einem zentralen Ort in Ihrer Wohnung, zum Beispiel am Kühlschrank, gut sichtbar auf, damit Sie immer wieder daran erinnert werden. Übrigens: Die wichtigste Empfehlung – Abstand nehmen und so zusammenstehen – ist ganz einfach umzusetzen! Anregungen dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Ich danke Ihnen, dass Sie sich an die Empfehlungen halten, und wünsche uns allen gute Gesundheit.

Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit
und Gesundheit Graubünden



«Abstand halten» ist nicht schwer!

Veranstaltungen werden abgesagt, Restaurants, Läden und Schulen geschlossen. Es wird empfohlen, sich häufig die Hände zu waschen und zu anderen Menschen mindestens zwei Meter Abstand zu halten. Alle diese Massnahmen zielen darauf ab, die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen und damit die am meisten gefährdeten Personen, ältere Menschen und Risikogruppen mit Vorerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem – dazu gehören auch Kinder und Jugendliche – zu schützen. Was müssen Sie beachten? Welchen Beitrag können Sie leisten?

Die unerfreuliche Nachricht zuerst: Unser Leben wird sich in den nächsten Wochen, vielleicht sogar Monaten, verändern. Es gibt Einschränkungen und Verbote. Nicht mehr alles, was wir gewohnt sind, können wir uneingeschränkt machen. «Wir appellieren an alle in der Schweiz. Alle müssen die Regeln einhalten», so Bundesrat Alain Berset an einer kürzlichen Medienkonferenz. Nun gelte es, den Schutz der schwächeren Bevölkerung und der Gesundheitseinrichtungen zu gewährleisten. Die gute Nachricht: Es gibt Alternativen. Und die Zeit, immer wieder aufgeschobene Dinge zu Hause anzupacken: Reparaturen machen, den Frühlingsputz in Angriff nehmen, entrümpeln oder das Buch lesen, das schon lange auf dem Nachttisch liegt.

Was bedeutet Abstand halten?

Die wichtigste Empfehlung aktuell ist: Halten Sie zu anderen Menschen genügend Abstand! Doch was heisst das genau?

Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie Kontakte!

- ✓ **Verzichten Sie bei der Begrüssung und Verabschiedung darauf, Ihrem Gegenüber die Hand oder drei Küsschen auf die Wange zu geben. Ein freundliches «Grüezi» oder «Uf Wiederluaga» ist ebenfalls eine nette Geste.**
- ✓ **Halten Sie beim Sprechen, beim Sitzen oder beim Anstehen einen Abstand von mindestens zwei Metern. Lassen Sie am Tisch einfach einen Stuhl dazwischen frei.**
- ✓ **Halten Sie sich nicht mehr als 15 Minuten in unmittelbarer Nähe zu einer anderen Person auf. Auch hier gilt es, einen Abstand von zwei Metern einzuhalten. Oder telefonieren Sie doch einfach miteinander, statt sich zu treffen.**

Diese neuen Umgangsformen nennt man «Social Distancing», was auf Deutsch so viel heisst wie «soziale Distanz halten». Diese Distanz ist aber nur auf den direkten Kontakt mit anderen Menschen beschränkt. Ihre Freundschaften können Sie trotzdem weiterhin pflegen. Rufen Sie Ihre Familie, Verwandten und Freunde doch einfach an, nutzen Sie neue Technologien wie das Internet, «Skype» oder «Facetime». Oder halten Sie einen Schwatz mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn über die Strasse, den Gang oder den Gartenzaun hinweg. Schreiben Sie wieder einmal einen Brief an Ihre Lieben und freuen Sie sich auf die Antwort darauf. Sie werden schnell merken: Auch all das kann Spass machen.

Einkäufe und Arzttermine sicher erledigen

Überall dort, wo sich Menschen aufhalten oder Gegenstände berührt werden müssen, besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit dem Coronavirus anzustecken. Gehen Sie diesem Virus daher gezielt aus dem Weg!

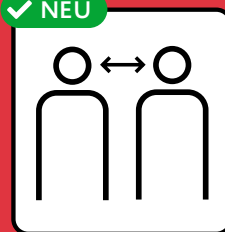
- ✓ **Die Bevölkerung ist aufgefordert, ihre Mobilität auf das notwendige Minimum zu reduzieren. Verzichten Sie daher darauf, mit dem Bus oder Zug zu fahren. Gehen Sie stattdessen zu Fuss und geniessen Sie die Bewegung an der frischen Luft oder fahren Sie notfalls mit dem Privatauto.**
- ✓ **Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift, denn dann müssen Sie keine Knöpfe drücken und sind auch nicht mit anderen Personen auf engem Raum zusammen. Wenn Sie auf den Lift angewiesen sind, drücken Sie den Knopf mit dem Ellbogen und wenden Sie sich von anderen Mitfahrenden ab.**

Überlassen Sie die Kinderbetreuung anderen

Und zu guter Letzt die für viele von Ihnen wohl schwierigste Empfehlung: Verzichten Sie in den kommenden Wochen auf den Kontakt zu Ihren Enkelkindern. Das fällt schwer, gewiss, ist aber eine der wirksamsten Massnahmen, sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen.

Kinder reagieren nämlich in der Regel nicht oder nur wenig auf das Virus. Es kann daher vorkommen, dass Ihre Enkelkinder Träger des Virus sind, ohne es zu merken, und Sie dann angesteckt werden. Bekanntlich gehören Menschen über 65 Jahre und Menschen mit einer Vorerkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck, chronischen Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu den am meisten gefährdeten Personen. Sagen Sie mit gutem Gewissen Nein, wenn Sie wegen Kinderbetreuung angefragt werden. Für Kinder, die nicht privat betreut werden können, sorgt der Kanton für die notwendigen Betreuungsangebote. Auch beim Kontakt mit Enkelkindern gilt: Lieber telefonieren oder «skypen», statt hüten oder besucht werden. Und wenn Sie zu Hause ein Bild Ihrer Enkelkinder aufstellen, sind Ihre Liebsten ja quasi auch immer in Ihrer Nähe und Sie fühlen sich verbunden.

✓ NEU



Abstand halten

Zum Beispiel:

- Ältere Menschen durch genügend Abstand schützen
- Beim Anstehen Abstand halten
- Bei Sitzungen Abstand halten



Gründlich Hände waschen



Hände schütteln vermeiden



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen



Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation



Fördern Sie Ihre psychische Gesundheit!

In einer Krisensituation leidet schnell auch die Psyche. Sorgen und Ängste machen sich breit, es droht der Rückzug in die Einsamkeit. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Hier ein paar Tipps und Hilfestellungen, damit die Corona-Krise nicht zu Ihrer persönlichen Krise wird:

- ✓ **Stehen Sie weiterhin zur gleichen Zeit auf, wie Sie das immer tun.**
- ✓ **Behalten Sie Ihre gewohnte Tagesstruktur bei.**
- ✓ **Machen Sie zu Hause Aktivitäten, die Sie in letzter Zeit aufgeschoben haben: lesen, stricken, schreiben, aufräumen, defekte Dinge reparieren, Fotos einkleben, Rätsel lösen. Es gibt bestimmt immer etwas zu tun.**
- ✓ **Dringende Erledigungen wie Lebensnotwendiges einkaufen oder Arztbesuche, die nicht im Zusammenhang mit dem Coronavirus stehen*, sind weiterhin möglich.**
- ✓ **Geniessen Sie Ihre Freizeit trotz Einschränkungen und «Social Distancing».**

Sie machen sich Sorgen wegen der aktuellen Situation?

Sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson (am Telefon) darüber.

Sie können sich auch an die Dargebotene Hand wenden: **Telefon 143 oder www.143.ch**

Ihre Fragen rund um das Coronavirus beantwortet die Infoline des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): **058 463 00 00** (täglich 24 Stunden).

Informieren Sie sich regelmässig über Ihre Tageszeitung, das Radio oder das Fernsehen.

Laufend aktualisierte Informationen finden Sie auch im Internet unter **www.gr.ch/coronavirus**

*Wenn Sie Atembeschwerden, Husten und Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Rufen Sie sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder ein Spital an. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem Coronavirus anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome möglichst genau.



Der rote Faden, der sich durch die Gesellschaft zieht

«Ohne den Einsatz von Einzelpersonen, Vereinen, Organisationen und Gruppen wären viele Leistungen der Gemeinden nicht möglich. Freiwillige tragen zur Erhaltung und Weiterentwicklung des gesellschaftlichen und kulturellen Erbes sowie zu einer höheren Lebensqualität in den Gemeinden bei.»

So steht es im Leitfaden «Freiwilligenarbeit in der Gemeinde», der vom Zentrum für Verwaltungsmanagement der Fachhochschule Graubünden in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen erarbeitet worden ist. Die Kernanliegen des Leitfadens sind:

- ✓ **Die Öffentlichkeit für die Anliegen der Freiwilligenarbeit sensibilisieren**
- ✓ **Innovative Ansätze zur Förderung der Freiwilligenarbeit aufzeigen**
- ✓ **Eine Checkliste für mögliche Massnahmen liefern**
- ✓ **Aufzeigen, was bereits geleistet wird, und wo noch Potenzial zur Förderung der Freiwilligenarbeit besteht**
- ✓ **Anregungen und Tipps aus der Praxis geben**

Der Leitfaden will die verschiedenen Akteure im Bereich der Freiwilligenarbeit vernetzen, die Aktivitäten koordinieren und dadurch die Kräfte bündeln. Dabei geht man von folgender Begriffsdefinition aus: *Unter ehrenamtlicher beziehungsweise freiwilliger Tätigkeit versteht man Tätigkeiten, bei denen eine Person für eine andere Person, Sache oder einen bestimmten Zweck eine freiwillige Arbeitsleistung ohne angemessene Gegenleistung erbringt.*

Gemeinde spielt zentrale Rolle

In der Gemeinde nehmen die Koordinations- und Sensibilisierungsmassnahmen in der Freiwilligenarbeit eine zentrale Rolle ein. Der Leitfaden kommt zum Schluss, dass die Gemeinden die beste Basis für gezielte Massnahmen zur Aktivierung und Vernetzung aller Akteure haben. Viele Gemeinden sind bereits sehr aktiv und unterstützen die Freiwilligenarbeit in vielerlei Hinsicht. Hier einige positive Beispiele wie Freiwilligenarbeit gewürdigt wird:

- Das Thema Freiwilligenarbeit wird im Leitbild und in der Strategie der Gemeinde erwähnt.
- Es wird aufgezeigt, wie viele Freiwillige in der Gemeinde tätig sind.
- Den Organisationen und Vereinen wird eine grosse Mitgestaltung in Gemeindefragen ermöglicht.
- Die Motivation zur Freiwilligenarbeit wird durch Partizipation und Mitbestimmung der Bürgerinnen und Bürger erhöht.
- Informationen bereitstellen für Personen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Die Freiwilligenarbeit zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben und durch die Gesellschaft. Neben einer Entlastung der Gemeinden bedeutet Freiwilligenarbeit eine Integration der Menschen und eine Verbesserung des sozialen Miteinanders. Das Potenzial ist dabei gemäss den Verfassern des Leitfadens noch lange nicht ausgeschöpft, denn viele Menschen wollen sich engagieren – auch über das ordentliche Pensionsalter hinaus.

Freiwilligenarbeit in Ihrer Gemeinde

Sie möchten die Freiwilligenarbeit in Ihrer Gemeinde fördern? Der Leitfaden «Freiwilligenarbeit in der Gemeinde» zeigt auf, wie sinnvoll und notwendig es ist, dass sich Entscheidungsträger auf lokaler Ebene frühzeitig mit neuen und innovativen Formen von Ehrenamt und Freiwilligenarbeit beschäftigen. Es ist wichtig, eine Vernetzung unter den Akteuren der Freiwilligenarbeit anzustreben,

um das Thema ganzheitlich anzugehen.

«Leitfaden für Gemeinden» als PDF: www.fhgr.ch (Rubrik «Fachgebiete/Miliz- und Freiwilligentätigkeit»)





«Ich konnte jeden Tag ein wenig Abschied nehmen»

Milena Paravicini pflegte ihre Mutter zwei Jahre lang bei sich zu Hause in Bever. Wenn sie zurückblickt auf diese Zeit, erinnert sie sich an viele schöne Momente. Es bleibt das Gefühl, ihrer Mutter ein würdevolles Lebensende ermöglicht zu haben.

Im Winter 2013 stürzte die damals 91-jährige Mutter von Milena Paravicini und erlitt einen Beckenbruch. An eine Rückkehr der bis anhin gesunden und selbständigen alten Frau in ihr Haus in Poschiavo war nicht zu denken. Zur körperlichen Schwäche kamen Komplikationen mit Medikamenten dazu. Für Paravicini und ihre vier Schwestern galt es, die Wohn- und Pflegesituation der Mutter von einem Tag auf den anderen neu zu organisieren. «Meine Mutter hoffte immer, nie in ein Altersheim gehen zu müssen», erzählt die 64-Jährige und erinnert sich zurück. Sie entschied damals, die Mutter zu sich zu nehmen. Sie war beruflich frei, ihr Sohn war erwachsen. Das Restaurant, das sie mit ihrer Schwester Sandra geführt hatte, hatten die beiden kurz zuvor aufgegeben. Wie Paravicini erzählt, prägte die gegenseitige Hilfe ihre Familie schon immer. «Mama hatte meinen Sohn Roberto betreut, als ich arbeitete und alleinerziehend war. Ich wollte ihr nun einen schönen Lebensabend im Kreis der Familie ermöglichen.» Für Paravicinis Einkommen war gesorgt, denn von ihrer Mutter erhielt sie einen Lohn für Betreuung und Pflege.

Die Mutter betreuen: Ja, aber nicht alleine

Bereits nach den ersten zwei Wochen, in denen Milena Paravicini Tag und Nacht für ihre Mutter da war, wurde klar: Sie brauchte Hilfe. «Ich merkte, wenn ich so weiter machen würde, könnte ich die Pflege meiner Mama längerfristig nicht schaffen.» Zu ihrer Entlastung nahm jede der vier Schwestern die Mutter jeweils ein Wochenende pro Monat und während der Ferien zu sich. Dies, obwohl die Mutter lieber immer am selben Ort geblieben wäre. «Wenn ich keine Pause habe, dann habe ich gar keine Freude mehr, dass du da bist», sagte Paravicini ihrer Mutter. So konnte diese den Ortswechsel annehmen. Das enge Verhältnis der Schwestern untereinander vereinfachte die Organisation. «Ohne ihre Hilfe hätte ich dies nie gemeistert», sinniert Paravicini.

Sohn Roberto half mit

Eine grosse Stütze war auch Paravicinis damals 30-jähriger Sohn Roberto. Er lebte im selben Haus und kam jeweils zum Mittagessen. «Es half mir enorm, dass Roberto mit seinen Gesprächsthemen

Informationen für Angehörige

In einer Informationsbroschüre zeigt das Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit die Bedeutung der pflegenden Angehörigen für das Gesundheitswesen auf. **Download: www.alter.gr.ch**

Betreuende Angehörige finden nur beschränkt Beachtung, sie selbst stellen sich an die Peripherie des Geschehens. Ihnen ist das Handbuch für pflegende und betreuende Angehörige von Pro Senectute Graubünden gewidmet. **Download: <https://gr.prosenectute.ch>**



frischen Wind an den Mittagstisch brachte.» Auch unterstützte sie der junge Mann dabei, die Grossmutter in die Badewanne zu heben. «Meine Mutter liebte es, zu baden. Dies hätte ich ihr ohne Roberto nicht ermöglichen können», erzählt Paravicini. Roberto, der eine enge Beziehung zur Grossmutter hatte, genoss das Zusammensein mit ihr.

Die Pflege der Mutter als Bereicherung

Wenn Milena Paravicini von der Zeit mit ihrer Mutter spricht, erscheint ein Lächeln auf ihrem Gesicht. «Für mich war die Pflege meiner Mama eine grosse Bereicherung. Ich kam ihr näher, als ich es je zuvor war. Durch ihre Dankbarkeit und ihr fröhliches Wesen hat sie mir viel zurückgegeben», meint sie. Im Gespräch kommen Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse wie das Zwetschgen-Entsteinen auf der Terrasse hoch. «Die Arbeit dauerte Stunden. Ich musste alle Zwetschgen nachkontrollieren. Aber Mama freute sich wie ein Kind, dass sie helfen konnte.» Paravicini hatte nie das Gefühl, durch die Pflegesituation etwas zu verpassen. Sie lebte ihren Alltag wie zuvor und lud zum Beispiel Freunde zum Essen ein.

Wie eine Kerze, die langsam erlischt

Dabei gab es durchaus auch schwierige Momente. «Traurig war das Aufstehen am Morgen. Mama lag immer noch genau gleich da, wie ich sie zu Bett gebracht hatte. Sie, die zeitlebens so aktiv gewesen war, hatte sich überhaupt nicht bewegt. «Wie bin ich nur geworden?», fragte sie mich. Sie erinnerte mich an eine Kerze, die langsam erlosch.» Paravicini musste auch lernen, unangenehme Dinge zu kommunizieren, in die Privatsphäre ihrer Mutter einzugreifen. So musste sie ihr nach mehreren nassen Flecken auf dem Stuhl sagen, dass sie Windeln tragen solle. «Auch wenn es mir schwerfiel, ich musste ihr sagen: «Mama, es geht nicht, dass du mich dreibis viermal pro Nacht rufst. Sonst schaffe ich das nicht.»»

Schwierige Rückkehr ins Arbeitsleben

Zwei Jahre konnte die Mutter in Milenas Wohnung sein, gegen Ende erlitt sie eine Streifung und konnte nicht mehr sprechen. Dann, nach einem Sturz mit Oberschenkelfraktur und einer Operation, erholte sie sich nicht mehr. Paravicini meint: «Als sie starb, war ich nicht traurig. Durch den engen Kontakt hatte ich sie jeden Tag geniessen und mich intensiv von ihr verabschieden können.» Sie selbst war 59, als sie nach dem Tod ihrer Mutter eine Stelle suchen musste. Der Pflegevertrag ermöglichte ihr, Lohn für drei Monate über das Ende der Pflege hinaus zu beziehen. Der Weg zurück ins Arbeitsleben war aber nicht einfach. Mit viel Glück und der Hilfe ihres grossen Beziehungsnetzes fand sie schliesslich vorübergehend eine Stelle in der Pflege eines dementen Mannes. Heute führt sie in La Punt eine Tankstelle.

Anlaufstellen, Entlastungsdienste, Entlastungsangebote

- **Alters- und Pflegeheime** (Ferienbetten, Tages- und Nachtstätten für Gäste)
- **Alzheimer Graubünden** (Fachberatung und Unterstützung für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen: Gesprächsgruppen, Ferienangebote)
- **Curvita** (Verein für pflegende Angehörige: Information, Begleitung, Schulungsangebote, Erfahrungsaustausch)
- **palliative gr** (Vermittelt Informations- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige)
- **Ponte** (Unterstützung, Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige)
- **Pro Senectute Graubünden** (Informations- und Beratungsstelle, Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige älterer Menschen)
- **Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden** (Begleitung pflegender Angehöriger und Familien)
- **Spitex Verband Graubünden** (Entlastung durch Spitexdienste im Kanton Graubünden)

Die Links zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter **www.alter.gr.ch/de/seite/pflegende-angehoerige**

Ziitbörsa

Im Churer Verein «Ziitbörsa» wird, der Name sagt es bereits, Zeit getauscht. Mitglieder des Vereins bieten an Treffen und auf der On-line-Plattform ihre Dienste an. Bezahlt wird nicht mit Geld, sondern mit einer Zeitgut-schrift, die das Mitglied dann später selbst für eine Dienstleistung einlösen kann. 2006 gegründet, lassen sich mittlerweile sogar freiwillige Einsätze anrechnen, die über «benevol Graubünden» zustande gekommen sind. Angeboten werden Sprach- und Computerkurse, aber auch das Bügeln der Wäsche oder Museumsbesuche. Regelmässig trifft man sich zudem persönlich zum Ziitbörsa-Treff.

www.ziitboersa.ch



F R E I W I L L

Sie möchten sich freiwillig engagieren, anderen Ihre Zeit und Ihre Fähigkeiten zur Verfügung stellen? Das geht einfacher, als Sie vielleicht denken. Verschiedene Organisationen und Plattformen im Kanton bringen Einsatzwillige und Projekte zusammen. Die Strategien und Ideen hinter diesen Dienstleistungen sind so unterschiedlich wie die Täler im Kanton Graubünden. Eine Übersicht ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Lösung des Bilderrätsels
von Seite 10





Tauscheria – Banca del tempo

«Jeder hat Fähigkeiten, die anderen nützen, und allen nützt es, wenn man sich gegenseitig hilft.» - «Tauscheria» ist das Zeit-Tausch-Netz für Südbünden, gegründet 2010. Das Prinzip ist das gleiche wie bei der «Ziitbörse» im Churer Rheintal: Wer etwas gut kann und gerne tut, übernimmt diese Tätigkeit für andere Mitglieder. Dafür bekommt er eine Zeitgutschrift, welche er wiederum selbst in Unterstützung oder Hilfe investieren kann. Auch hier trifft man sich regelmässig in den verschiedenen Talschaften zum Mitglieder-treff.

www.tauscheria.ch

Davos Solidarisch

Vor über zwanzig Jahren gegründet, hat sich der Verein zum Ziel gesetzt, in schwierigen Lebenslagen Hilfe zu leisten. Viele Menschen fühlen sich in Notsituationen alleingelassen und überfordert. Ihnen bietet «Davos Solidarisch» eine helfende Hand. Der Verein unterstützt aber auch betagte Personen sowie Menschen mit Behinderung. In den letzten Jahren hat der Verein, der ursprünglich in Davos aktiv war, seine Tätigkeit wegen der steigenden Nachfrage aufgrund der Altersdemografie auf das Albulatal und das Prättigau ausgeweitet.

www.davos-solidarisch.ch



G E G E V O R !



Vazernetz

Selbständig, aber nicht allein, sind Mieter der Alterswohnungen in Untervaz. In unmittelbarer Nachbarschaft zu Post, Dorfladen und Bushaltestelle bietet die Verwaltung auch Gemeinschaftsräume sowie eine Koordinationsstelle für individuelle Bedürfnisse. Der Verein «Vazernetz» bietet als Ergänzung Freiwillige auf, die die Bewohnerinnen und Bewohner zum Beispiel zum Arzt begleiten oder für sie Besorgungen machen.

Kontakt

m.crameri@gmx.ch
079 743 58 79



Bündner Senioren helfen Senioren

Der Verein «Bündner Senioren helfen Senioren» arbeitet nach dem Motto «Lebensqualität erhalten, ein Miteinander und Füreinander». Weil viele Seniorinnen und Senioren bereit sind, einer nützlichen Beschäftigung nachzugehen, und genauso viele davon profitieren können, helfen die Vereinsmitglieder bei vielen verschiedenen alltäglichen Tätigkeiten. Das Angebot reicht vom einfachen Besuch über die Haustierbetreuung, das Einkaufen, Bügeln, Nähen bis hin zu Gartenarbeiten oder Ausfüllen der Steuererklärung. Wer mithelfen möchte, macht alles ohne Bürokratie, spontan, flexibel und den eigenen Fähigkeiten entsprechend.

www.shschur.ch



Entlastung von Angehörigen auf Puschlaver Art

Pflegende Angehörige leisten enorm viel und sollten in jedem Fall unterstützt werden. Aus diesem Grund haben Freiwillige im Puschlav ein wertvolles Angebot geschaffen. Sie kümmern sich tageweise um bis zu zwölf pflegebedürftige ältere Menschen. Das unkomplizierte Angebot des Vereins «sostegno familiari curanti» hat Erfolg.

Eine grosse Küche in einem hellen Wohnraum mitten in Poschiavo: Hier treffen sich ein bis zwei Tage in der Woche von 9 Uhr bis 16 Uhr ältere Menschen, die noch zu Hause wohnen und von ihren Angehörigen oder der Spitex gepflegt werden. Am Morgen eines solchen Tages, einer sogenannten «giornata sostegno», kaufen die Rüstigen unter ihnen mit Freiwilligen ein, später kochen und essen alle zusammen. Am Nachmittag gibt es ein Ständchen mit der Handorgel und alle singen dazu (für viele ein Highlight) oder es werden Ge-

schichten erzählt. Manchmal beugen sich graue Häupter über Fotografien von früher, die jemand mitgebracht hat. Die Atmosphäre ist friedlich, es wird gelacht und viel geplaudert.

Gemeinsame Erlebnisse schaffen

Die tageweise Begleitung und Betreuung von älteren Menschen zur Entlastung ihrer Angehörigen wird seit Mai 2019 vom Verein «sostegno familiari curanti» (auf Deutsch etwa: Hilfe für pflegende Angehörige) möglich gemacht. Doris Godenzi, die

57-jährige Puschlaverin mit Prättigauer Wurzeln, ist Initiantin des Angebots und Vorstandsmitglied des Vereins. Koordiniert wird dieser von ATE (Associazione Terza Età, siehe Seite 5), einer Organisation, die sich um die Bedürfnisse älterer Menschen in der Region kümmert. Rund vierzig Freiwillige aus der Gegend engagieren sich gemeinsam mit Godenzi. Sie holen ältere Menschen ab, organisieren Aktivitäten oder helfen beim Kochen des Mittagessens. Dabei unterstützen sie Familien und Ehepartner, die rund um die Uhr in der Pflege engagiert sind. Ausserdem bieten sie allein lebenden Menschen gemeinsame Erlebnisse. So wird einem grossen Bedürfnis vieler älterer Puschlaverinnen und Puschlavern Rechnung getragen: zu Hause alt werden können.

Eigene Erfahrungen gaben Impuls

«Ursprünglich haben unsere Freiwilligen ältere Menschen direkt zu Hause unterstützt, etwa mit gemeinsamen Einkäufen oder Spaziergängen. Sie boten auch Fahrten zum Doktor und zum Coiffeur an», meint Godenzi. «Die Familien tragen sehr viel und sind manchmal überfordert. Ich dachte, es wäre gut, wenn sie ein oder zwei Tage in der Woche frei hätten.» Auch sie selbst ist eine pflegende Angehörige. Sie hat ihre Schwiegermutter über fünf Jahre hinweg Tag und Nacht gepflegt. Momentan kümmert sie sich an zwei Tagen in der Woche um ihre Eltern im Prättigau. So weiss sie auch aus eigener Erfahrung, wie wertvoll Entlastungsangebote in der Betreuung von Angehörigen sind.

Viele wünschen sich Entlastung

Kurzerhand rief Godenzi letztes Jahr die «giornata sostegno» ins Leben, mietete den Aufenthaltsraum

mit Küche und WC mitten in Poschiavo und legte los. «Wir begannen mit einem Tag voller Angebote, bald boten wir einen zweiten an. Nun planen wir bereits noch einen dritten dazu», erklärt Godenzi. Die Nachfrage nach Unterstützung ist sehr gross. Ein wichtiger Grundsatz von Godenzi ist, Angehörigen von Pflegebedürftigen ein möglichst einfaches und niederschwelliges Angebot zu schaffen. Unterstützt wird sie dabei von Marcella Raselli in der Administration und Gianmarco Tuena, der als Präsident waltet.

Wie eine Grossfamilie

Ein grosses Plus für Godenzi sind die volontari, die Freiwilligen. Es sind Männer und Frauen, die mehrheitlich im Pensionsalter sind und aus der Umgebung kommen, wie die älteren Menschen auch. Sie sprechen Dialekt, kennen die Geschehnisse im Tal. Sie wissen, wer mit wem verwandt ist, und kennen alle. Der gemeinsame Nenner ist gegeben, es gibt viele Gesprächsthemen und die volontari prägen die gemeinsamen Nachmittage mit ihren eigenen Ideen und Fertigkeiten. «Ich brauche gar nicht viel beizutragen, die Gespräche entstehen ganz von allein», erklärt Godenzi und erzählt von wertvollen Momenten, die sie an Szenen in einer Grossfamilie erinnern: «Manchmal kommen die Kinder einer Freiwilligen mit und essen ebenfalls am Tisch. Die volontari und älteren Besucher freuen sich jeweils auf die Kleinen. Alle profitieren enorm viel von den Zusammentreffen.» Godenzi hat bereits weitere Ideen parat: «Ich möchte gerne den Mittagstisch erweitern und auch für Schulkinder anbieten. Dafür müsste ich eventuell ein grösseres Lokal haben.» Man darf also gespannt sein, was im Puschlav noch alles entsteht.



«Wer pflegt Sie im Alter?» Zum Start der nationalen Kampagne «Der wichtigste Job der Schweiz» prangte diese Frage auf unzähligen Plakaten vor dem Churer Grossen Rat. Und seither geistert sie durch meinen Kopf. Wie es wohl ist, im Alter auf fremde Hilfe angewiesen zu sein? Wie läuft das ab? Kommt die Spitex überhaupt zu mir? Fragen, denen ich* beim Spitex-Verein Selva in Laax auf den Grund gehen will.

Ein Gefühl der Sicherheit: Mit der Spitex unterwegs



«Guten Morgen, dürfen wir reinkommen?» Die Frage von Spitex-Pflegefachfrau Christina Caprez geht im Hundegebell unter. Alltag für Spitex-Mitarbeitende und im Normalfall auch kein Problem, wie Christina Caprez aus Erfahrung weiss. Frau C. aus Laax kommt im Rollstuhl um die Ecke, verscheucht ihre Haustiere und ist sichtlich erleichtert, die Spitex im Haus zu haben. Ihre Beine müssen eingebunden werden, was schnell und professionell erledigt wird. So bleibt Zeit für einen kurzen Schwatz. «Es ist wichtig, dass wir auch den sozialen Kontakt pflegen. Gerade bei älteren Klienten, die kaum mehr nach draussen kommen.» Wobei, die gerade betreute Klientin, Frau C., scheint weit entfernt vom Pensionsalter zu sein. «Ja klar, aber das heisst nicht, dass sie nicht auf die Spitex vertrauen kann», klärt Christina Caprez auf. Die Spitex betreut auch jüngere Menschen, gerade in Laax zum Beispiel nach Skiunfällen. Schwangere und junge Mütter können die Leistungen der Spitex ebenfalls beanspruchen. «Die Leute haben hier oftmals ein ganz falsches Bild von uns.»

Voll digital

Im Spitex-Auto geht es zum nächsten Klienten. Zeit, die zu Lasten der Spitex geht. Verrechnet wird nur, was dem Klienten effektiv zugute kommt. Die volle Kontrolle darüber hat Christina Caprez auf dem Smartphone. «Schichtpläne, Rapporte, sogar der Anfahrtsweg – alles hier drin», sagt sie knapp und tippt auf den Bildschirm ihres Telefons. Pflegeleistungen zu koordinieren, notabene in sechs verschiedenen Gemeinden, scheint eine organisatorische Höchstleistung zu sein.



Spitex Selva

Die Spitex Selva ist eine von 19 Spitex-Organisationen im Kanton Graubünden. Sie wirken als Nonprofit-Organisationen mit Leistungsauftrag der Gemeinden. 887 Mitarbeitende versorgen 5'015 Kunden in 108 Bündner Gemeinden. www.spitexgr.ch

Auch Angehörige brauchen Aufmerksamkeit

Herr C. aus Falera liegt im Bett, als seine Frau Christina Caprez in Empfang nimmt. Gemeinsam helfen sie dem an Demenz Erkrankten aus dem Bett. Bald kommt der Rotkreuz-Fahrdienst und bringt ihn in die Tagesklinik nach Ilanz. Entlastung für seine Ehefrau. Wie Tausende Angehörige im ganzen Kanton pflegt sie ihren Mann im Teamwork mit der Spitex. Im Bad steht derweil die Morgentoilette an. Kein Full-Service, wie ich erstaunt feststelle. Christina Caprez gibt klare Anweisungen und animiert ihren Klienten, selbständig zu agieren. «Das hilft, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und damit auch das Selbstwertgefühl», sagt sie und lacht. Auch Herr C. lacht. Überhaupt wird viel gelacht, wenn Frau Caprez von der Spitex kommt. Die Pflegefachfrau lässt sich auf ein kurzes Gespräch ein, wir sind gut im Zeitplan. «Der Austausch mit den Angehörigen ist extrem wichtig. Sie sind am nächsten dran. Und auch sie benötigen Hilfe und Unterstützung.» Der gefühlt grösste Teil der Pflege zu Hause sei denn auch die Unterstützung der Angehörigen.

Angebot und Nachfrage

Das Angebot der Spitex Selva reicht von Pflege bis zum Mahlzeitendienst und wird gerne genutzt. «Am Anfang waren in Laax gerade einmal drei Personen angestellt. Heute, zwanzig Jahre später, sind wir im Verband Selva 36 Mitarbeitende. Und immer noch zu wenige.» Der Mangel an Nachwuchs in der Pflege macht auch Christina Caprez nachdenklich. «Man hat eben oft die falsche Vorstellung von unse-

rem Beruf und dann scheint ein Spital in der Gesellschaft gleich viel attraktiver als Arbeitsort. Wenn sich aber jemand auf unser Arbeitsfeld einlässt, ist die Überraschung oft gross und nicht selten wandelt sich das Bild der Spitex dann extrem.» Sie zückt

ihr Smartphone, als wir in Flims aus dem Auto steigen. Pflegezeit aktivieren. Dabei zeigt sich ein Vorteil der Digitalisierung: Im Journal steht, dass der Verband bereits am Vortag gewechselt werden

musste. «Somit fällt das heute weg, wenn es gut aussieht», erklärt die Pflegefachfrau. Und es sieht gut aus, so dass Christina Caprez nach einigen Salben Verband und Stützstrümpfe aufziehen kann.

Professionalität schliesst Spass nicht aus

Auf dem Weg zum letzten Klienten holt die Spitex-Mitarbeiterin Medikamente beim Arzt in Laax ab. «F. und ich haben ein spezielles Verhältnis. Einfach nicht zu ernst nehmen.» Christina Caprez lacht, als wir zum Haus mitten im Dorf gehen. Ich merke beim Eintreten in die Küche, was sie meinte. Es wird gefeiert, gestichelt und gelacht. Pflegende und Klient wirken wie beste Freunde – die Professionalität aber bleibt spürbar erhalten. Das eingespielte Team macht sich an die Morgenroutine im Badezimmer: Waschen, Rasieren, Anziehen ...

Quintessenz

... und Seelenpflege. Das ist es, was die Spitex-Leistung ausmacht. Es geht nicht nur um körperliche Hilfestellung und Wundversorgung. Es ist das Gefühl der Sicherheit, das sich einstellt, wenn die Spitex kommt.

* Salute-Redaktor Alex Tobisch begleitete Christina Caprez einen Vormittag lang und schildert seine persönlichen Eindrücke.



Rezept

Gnocchi à la Petronilla

für 4 Personen



ZUTATEN

- > 2,5 kg Kartoffeln (Bintje)
- > 700 g griffiges Spätzlimehl
- > 50 g Gruyère oder Alpkäse
- > 50 g Parmesan
- > Muskatnuss
- > Pfeffer
- > 2 EL Butter
- > 4 EL weisses Paniermehl
- > 4 ganze Eier
- > 4 Eigelb
- > ca. 1,5 dl Rahm oder Bouillon (je nach Gratinform)
- > Käse und / oder Speckwürfel zum Überbacken

Gut zu wissen

Gemüse, Fleisch und Eier gibt es auf Petronillas Bauernhof, dem Bio Hof Hilarien, am Stadtrand von Chur frisch aus Stall und Garten und in Bioqualität. Falls Gnocchi übrig bleiben, kann man sie portionenweise einfrieren.

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen und durch ein Passevite drehen. Die Eier mit der Butter und dem Gewürz schlagen und über die Kartoffeln und den Käse geben. Alles zu einem Teig vermischen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu Würsten rollen und in zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Mit der Gabel zerstoßen.

Die Gnocchi ins heisse Salzwasser geben, sobald sie aufsteigen mit einem Sieb abschöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Bodenbedeckt Rahm oder Bouillon in eine Gratinform geben, eine Schicht Gnocchis dazulegen und mit Käse und/oder Speck überbacken. Dazu passt ein gartenfrischer Salat.

**Dieses und weitere Rezepte
von Petronilla Altstätter finden
Sie im Buch**

**«Wenn Petronilla kocht»
von Flavia Brüesch.**

Verlag: Edition Somedia
ISBN 978-3-905688-03-0



Partner



Herausgeber



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni