



## «va bene - besuchen begegnen begleiten»

Ein Kursangebot der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kanton Zürich in Kooperation mit dem Institut Neumünster und PD Dr. med. A. Wettstein, Alt-Stadtarzt Zürich.

### Vom Projekt zum etablierten Angebot «va bene – besuchen begegnen begleiten»

Seit vielen Jahren ist der demographische Wandel ein Thema unserer Gesellschaft. Menschen leben heute länger. Die Anzahl alter und hochaltriger Menschen nimmt zu. Immer mehr Menschen sind auf Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltags angewiesen.

Im Kanton Zürich gibt es verschiedene Unterstützungsangebote: Spitex, Beratungsstellen von Pro Senectute, präventive Hausbesuche durch den stadtärztlichen Dienst der Stadt Zürich u.a. Die Angebote decken allerdings meist nur einzelne Aspekte ab: Sie bringen gerontologisches und geriatrisches, medizinisches und pflegerisches, hauswirtschaftliches und anderes Fachwissen im Rahmen ihres Auftrages ein. Diese Fachstellen bieten Dienste an, die von Menschen in Anspruch genommen werden können, aber sie gehen nicht aktiv auf einzelne Menschen zu. Ihre Dienste müssen angefordert werden. Mitarbeitende und Freiwillige der Kirche hingegen suchen Menschen aktiv auf, können den Kontakt oft auf einer Beziehungsebene aufnehmen und wie selbstverständlich auch soziale und spirituelle Themen ansprechen. Hier setzte 2012 das Projekt «va bene – besser leben zuhause» an. Mittlerweile hat es sich zu einem festen Angebot der evangelisch-reformierten Landeskirche Zürich entwickelt. Eine Evaluation 2014 durch das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich bestätigte das Konzept. Jahr für Jahr kommen weitere Gemeinden hinzu, die das Angebot, oft in Kooperation mit anderen Kirchgemeinden, reformierten, katholischen, aber auch mit Vereinen oder politischen Gemeinden aufbauen.

Seit Sommer 2018 trägt das Angebot den Titel «**va bene – besuchen begegnen begleiten**». Der neue Titel gibt in kurzer Form Auskunft über den Inhalt und zeigt sich auch offen für die Begleitung von Menschen, die in ein Alters – oder Pflegeheim übertreten oder dort bereits wohnen.

Eine Vielzahl interessierter Personen nimmt an der 6-teiligen Schulung teil. Der Kurs «va bene – besuchen begegnen begleiten» vermittelt gerontologisches Grundwissen und bereitet auf die Aufgabe vor, ältere und hochbetagte Menschen regelmässig zu besuchen. Es wird erzählt, zugehört, diskutiert, gespielt, spaziert, geschwiegen, gelacht, ermutigt, getröstet und beraten. Oft entstehen vertrauensvolle Beziehungen, die beidseits als bereichernd empfunden werden. Diese Beziehungen ermöglichen es, niederschwellig beratend zur Seite zu stehen. Oft sind es kleine Hinweise, die den älteren Menschen dabei helfen, den Alltag zu bewältigen. Manchmal braucht es weitere Unterstützung von anderen Fachstellen. Zudem erfahren betreuende und pflegende Angehörige Entlastung.

Das Angebot «va bene – besuchen begegnen begleiten» trägt im Sinne einer sorgenden Gemeinschaft dazu bei, dass ältere Menschen Beziehungen pflegen können, sich gewürdigt fühlen und eingebunden bleiben. Es trägt dazu bei, dass wichtige und hilfreiche Hinweise an die älteren Menschen gelangen und sie damit notwendige Unterstützung erhalten, um ihren Alltag meistern zu können.

Die Fachstelle Alter und Generationen unterstützt die Projektorganisationen der Gemeinden und bietet in Zusammenarbeit mit dem Institut Neumünster den Kurs für Mitarbeitende und Freiwillige aus den Kirchgemeinden an. Der «va bene – besuchen begegnen begleiten» Kurs wird regional durchgeführt und mit den interessierten Gemeinden abgesprochen.

## Der Kurs: «va bene - besuchen begegnen begleiten»

### Inhalt und Ablauf

Zeitlicher Umfang des Angebotes:

1 Informationsabend, 5 Abende und 1 Samstagvormittag

**Informationsabend:** Mitwirkende: LeiterIn Besuchsdienst, Eva Niedermann, Alter und Generationen, Landeskirche Zürich, NN, Freiwillige, reformierte Landeskirche Zürich, Referentin/ Referent Thema Alter, Besuchsdienst.

Referat Thema Alter, Besuchsdienst

Vorstellung des Konzeptes: «va bene - besuchen begegnen begleiten»

- Hintergrund und Entstehung
- Durchführung
- Zielsetzung

Freiwilligenarbeit:

- Motivation
- Grundlagen
- Eckdaten

Leitung des Besuchsdienstes:

- Begleitung des Einsatzes durch die Kirchengemeinde
- Werbung für das Angebot
- Vermittlung
- Erfahrungsaustausch etc.
- Hinweis auf Anmeldung

Eventuell Apéro

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

### Alter(n) aus gerontologisch-ethischer Sicht

Referent: Heinz Rügger, Dr., Theologe, Ethiker, Gerontologe

- Altersfreundliches Menschenbild
- Soziale Beziehungen
- Ethische Aspekte

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

### Alter(n) aus medizinischer Sicht

Referent: Dr. med. Albert Wettstein Zürcher Alt-Stadtarzt

- Präventive Massnahmen
- Krankheitsbilder
- Demenz
- Depression

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

### Alter(n) aus pflegerischer Sicht

Referentin: Claudia Pflugshaupt, Pflegefachfrau, MAS Palliative Care

- Chronische Krankheiten
- Pflege im Alter
- Vitalität, Gebrechlichkeit, Sterben
- Hilfsmittel
- Kommunikation: „Aufsuchende Beratung“:  
eventuell gemeinsames Mittagessen anschliessend

Zeit: Samstag 9:00-12:00

### **Lebenswelt von Menschen mit Gedächtniseinschränkungen**

Referentin: Ursula Jarvis, Sozialdiakonin, DAS, Support von pflegenden Angehörigen und Freiwilligen, Sveb 1

- Vertrauensvolle Beziehung aufbauen
- Begegnungen gestalten und erleben
- Lebenswelt kennenlernen

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

### **Alter(n) aus spiritueller Sicht**

Referentin: Franzisca Pilgram-Frühauf, Dr., Germanistin, Theologin

- Spiritualität im Alter
- Spirituelle Bedürfnisse
- Psychologische Aspekte

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

### **Gemeinde bzw. Quartierabend**

LeiterIn Besuchsdienst, Akteure aus der Gemeinde, Eva Niedermann, Alter und Generationen, reformierte Landeskirche Zürich

- Austausch und Reflexion der Schulung
- Offene Fragen
- Feedback
- Termin nächstes Treffen etc.
- Akteure der Altersarbeit in der Gemeinde (rechtzeitig einladen!) berichten über ihre Aufgaben ( z.B.: Hausärztinnen oder Hausärzte, politische Gemeinde, pro senectute, Vereine, Haushaltshilfe, Spitex etc)
- Übergabe des Zertifikats - Schön zur Ergänzung: festlicher Rahmen mit Musik und anschließendem Apéro

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

### **Weitere Auskünfte:**

#### **Kontakt:**

Eva Niedermann  
Alter und Generationen  
Evangelisch-reformierte Kirche Kanton Zürich  
Blaufahnenstrasse 10, Postfach  
8024 Zürich  
Tel: 044 258 97 49, [eva.niedermann@zh.ref.ch](mailto:eva.niedermann@zh.ref.ch)