

# Aus dem Alltag unserer Beratungsstellen ...

von Fatima Dominguez und Christian Griess

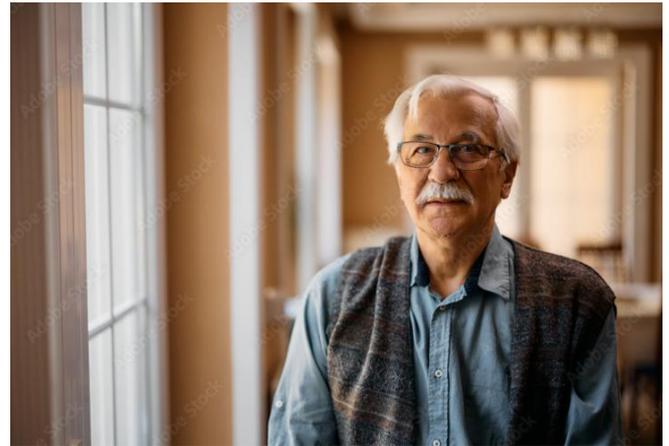
## «Wenn aus Alleinsein Einsamkeit wird...»

Draussen tobt ein kalter Wind und es sieht fast so aus, als würde es anfangen zu schneien. «Der April, der macht was er will», denkt sich Ueli K. und schaut schon seit geraumer Zeit aus dem Fenster seines Bauernhauses. Ueli K. wohnt sehr ländlich. Vor über zehn Jahren hat er seinen Hof aufgegeben und seine Tiere verkauft. Dann wurde vor vier Jahren bei seiner Frau eine Demenzerkrankung festgestellt. Ueli K. sorgte sich liebevoll um sie und übernahm immer mehr Arbeiten im Haus. Irgendwann konnte er das alles nicht mehr bewältigen und seine Frau musste in ein Pflegeheim eintreten. Eine schwierige Situation für Ueli K., denn er wusste, dass er ab diesem Tag ganz allein im Haus bleiben würde.

Nun steht Ueli allein vor dem Wohnzimmerfenster und weiss gar nicht so recht, was er mit dem Tag anfangen soll. Er ist traurig, weil er seine Frau im Heim nicht besuchen kann. Er musste kürzlich aus gesundheitlichen Gründen den Fahrausweis abgeben. Sein letztes Stück «Freiheit», das ihm genommen wurde. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist Ueli nie gefahren und kennt sich nicht damit aus.

Trotz trübem Wetter nimmt er den Einkaufskorb seiner Frau und macht sich auf dem Weg, um im Dorfladen einzukaufen. Es ist ein tägliches Ritual geworden. Dort nutzt er die Gelegenheit, mit der Verkäuferin Annemarie zu plaudern, die er seit ihrer Kindheit kennt. An diesem Nachmittag überzeugt Annemarie mit ihrer empathischen Art, Ueli davon, am nächsten "Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren" teilzunehmen. Annemaries Mutter ist Ortsvertreterin von Pro Senectute im Dorf. Sie engagiert sich für die älteren Dorfbewohner im Ort und organisiert verschiedene lokale Aktivitäten – unter anderem den Mittagstisch.

Zögerlich steht Ueli am Donnerstagmittag vor dem Restaurant, in welchem der «Mittagstisch» stattfindet. Margrit, die Mutter von Annemarie, begrüsst Ueli herzlich. Sie macht ihn mit den anderen Teilnehmenden bekannt und setzt sich gleich neben Ueli an den Tisch. Dieser freut sich über ihr Interesse und erzählt Margrit offen über seine Sorgen um die Heimfinanzierung seiner Frau. Die Ersparnisse werden immer weniger und das Heim ist



sehr teuer. Ohne seinen Fahrzeugführerausweis kann er seine Frau nicht besuchen gehen und er fühlt sich oft einsam. Margrit hört ihm aufmerksam zu und bietet ihm an, ihn zu einer Beratung bei der Pro Senectute zu begleiten, um dort Rat zur Heimfinanzierung seiner Frau zu holen. Sie würden gemeinsam das Postauto nehmen und Margrit würde ihm dabei die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel erklären.

Zwei Wochen später wird Ueli in der Beratungsstelle in Weinfelden herzlich von der Sozialarbeiterin begrüsst. Ueli erzählt der Sozialarbeiterin von seinen Sorgen um die Finanzierung des Heimaufenthaltes seiner Frau und dass seine Ersparnisse nicht mehr lange reichen werden. Er weiss nicht, wie es danach weitergehen soll. Die Sozialarbeiterin hört Ueli sehr aufmerksam zu und erklärt ihm, wie er die Heimfinanzierung durch einen Antrag auf Ergänzungsleistungen sicherstellen und welche weiteren Leistungen er beantragen kann. Sie verspricht ihm jederzeit Unterstützung bei der Antragstellung und dem Ausfüllen der notwendigen Formulare.

Diese Informationen beruhigen Ueli und er ist sehr froh um die Unterstützung.

Ueli geht nun regelmässig zum Mittagstisch und besucht auch andere Veranstaltungen im Dorf. Er knüpft immer mehr Kontakte mit den anderen Seniorinnen und Senioren und das Gefühl von Einsamkeit wird langsam etwas weniger. Er ist glücklich, dass er mit Margrits Hilfe sehr schnell gelernt hat, sich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurecht zu finden und besucht jeden zweiten Tag seine Frau im Heim.

*Hinweis: Diese Geschichte beruht auf Zusammensetzungen ähnlicher Begebenheiten und Erfahrungen im Alltag unserer Beratungsstellen.*



## Beratung in jeder Lebenssituation

### Miteinander reden, Hilfe planen

In unseren Beratungsstellen können sich Personen ab dem Pensionsalter und deren Angehörige oder Bezugspersonen unentgeltlich von unseren diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern zu allen Fragen des Alters informieren und beraten lassen.

#### Recht und Vorsorge

- Allgemeine Rechtsauskünfte
- Beratung zur Vorsorgedokumentation
- Testament und einfache Erbschaftsfragen

#### Gesundheit

- Beratung pflegender Angehöriger und betreuender Bezugspersonen
- Betreuungs- und Pflegevertrag
- Demenzberatung
- Beratung zu Hilfsmitteln

#### Wohnen

- Wohnformen im Alter
- Fragen zu Alters- und Pflegeheimen
- Beratung bei Umzügen und Wohnungsaufösungen

#### Finanzen

- Hilfestellung bei Fragen zu Sozialversicherungen (AHV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung)
- Administrative Unterstützung
- Finanz- und Budgetberatung
- Individuelle Finanzhilfen

#### Alltagsfragen

- Beratung zu Fragen des Alltags
- Beziehungsprobleme
- Lebensgestaltung / Soziale Kontakte
- Gruppenangebote
- Beratung / Unterstützung bei Todesfall

Wir beraten  
persönlich und  
individuell

## Pro Vielfalt Alter - Gönnermitgliedschaft

Da die Lebensumstände im Alter sehr unterschiedlich sein können, bieten wir im Thurgau eine Vielzahl von Dienstleistungen für ältere Menschen an. Der Thurgauer Apfel symbolisiert diese Vielfalt, da kein Apfel dem anderen gleich ist. Ein Apfelstück steht stellvertretend für ein Gönnermitglied. Je tatkräftiger die Unterstützung, desto mehr können wir gemeinsam dazu beitragen, älteren Menschen zu helfen.



Mit Ihrer Mitgliedschaft gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein. Sie spenden regelmässig einen selbst gewählten Beitrag und können jederzeit auf eine weitere Zahlung verzichten.

Unser Motto lautet: «Gemeinsam stärker».  
Seien auch Sie ein Teil davon.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite oder durch Scannen des QR-Codes.



**Für Ihre Sorgen und Fragen haben wir gerne ein offenes Ohr.  
In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam eine für Sie  
stimmige Lösung: Tel. 071 626 10 89**