

**Veteranennachmittag vom 16. September
zum Thema Lebensqualität im Alter
mit Therese Kämpfer**



Foto Trudi Pancera

Unserem aktiven Obmann ist es zum Glück im dritten Anlauf gelungen, dass wir den schon lange geplanten und angesagten Veteranennachmittag im Café Spitz Corona konform durchführen konnten. Therese Kämpfer, die Gattin unseres engagierten Präsidenten, hat einen fulminanten Vortrag über das Thema Lebensqualität im Alter gehalten.

Und was für ein Vortrag! Mit viel Engagement und Erfahrung hat uns Therese mit Charme und grosser Kenntnis über das komplexe Thema orientiert. Sie hat gleich von Anfang uns alle miteinbezogen und in die Runde gefragt, was denn am wichtigsten sei für die Lebensqualität im Alter. Natürlich die Gesundheit, hat es aus dem Publikum der angegrauten oder glatzköpfigen Teilnehmer getönt, oder der weisshaarigen Damen, die natürlich auch in grosser Zahl erschienen sind. Oh nein, nicht nur die Gesundheit, auch die Finanzen müssten stimmen, tönt es aus dem Saal. Der Ehemann der Referentin hat getreulich die Stichworte auf die Tafel geschrieben, Finanzen gleich zweimal – das sind noch Nachwehen von der Feldschlössli-Zeit! Nein, ganz falsch wurde laut dazwischengerufen, Gesundheit und Geld seien zwar wichtig, aber wenn sie einigermaßen stimmten, dann gäbe es ganz andere Themen, die zentral werden: Freunde, soziales Umfeld, Gemeinnutz, eine sinnvolle Beschäftigung usw.

Das Älterwerden ist nicht schlecht an sich. Es ist eine natürliche Entwicklung, die uns alle erfasst. Aber wie wir damit umgehen, das ist verschieden. Ausgeschlossen sind hier die wahrhaft schicksalhaften Rückschläge in der Gesundheit. Wenn es jemanden wirklich erwischt, mit einer ernsthaften oder gar tödlichen Krankheit, dann spielen in der Tat die anderen Faktoren eine geringere Rolle. Das sind aber über das Ganz gesehen glücklicherweise immer noch die Ausnahmefälle. Im Normalfall haben wir alle mit mehr oder weniger starken Schmerzen zu kämpfen. Es zwickt links und rechts, unten und oben. Wir brauchen jeden Tag mehr Zeit zum Anlaufen und Warmwerden. All diese Einschränkungen sind aber normal. Wir müssen sie akzeptieren, wir müssen damit leben. Entscheidender als Gesundheit und Geld sind die sozialen Kontakte, die Freundschaften, das menschliche Zusammensein. Und dafür liefert gerade unsere Runde, so versichert uns Therese, ein sehr lebendiges Beispiel. Die menschliche Komponente im Veteranenbund, eingeschlossen die Frauen, ist wichtig für unser Wohlbefinden. Therese kann in diesem Zusammenhang auf ihre lange Erfahrung im Pflege- und Altersheim verweisen. Dort herrsche im Allgemeinen eine gute menschliche Stimmung. Die Leute arrangieren sich, sie helfen einander und wissen in den meisten Fällen, dass sie gut aufgehoben sind und das Schicksal des Älterwerdens alle berührt. Es gebe eben auch für die

Hilfskräfte in den Heimen eine Befriedigung, bestätigt Therese. Man könne das gute Klima miterleben und mithelfen, dieses zu fördern. Zufriedenheit ist ein relativer Begriff. Aber meistens helfen die menschliche Atmosphäre und Freundschaften stark. Zufriedensein mit dem, was man hat und was man noch kann. Zufriedenheit wird damit zum obersten Ziel. Sie wird verschieden erreicht. Der eine muss sich krampfhaft beschäftigen, wie wenn er noch im Arbeitsprozess stände, der andere hat neue Aktivitäten entdeckt, die er im Alter in wohltuender Ruhe und ohne zeitlichen Druck erreichen kann. Und immer wieder das menschliche Element, das Zusammensein, die Freundschaft, welche zu pflegen sind und uns begleiten sollen. Das und viele Beispiele hat uns Therese in ihrem lebendigen Vortrag hinübergebracht. Am Schluss hat Therese noch auf die Instrumente Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag hingewiesen. Wichtig ist, dass diese Dokumente mit Hilfe kompetenter Fachleute erstellt werden und à jour sind, also den Willen der Schreibenden richtig wiedergeben.

Liebe Therese, es war ein hoch interessanter Nachmittag mit dir zusammen. Du hast uns auf die Punkte aufmerksam gemacht, die für jeden wichtig sind. Wir waren begeistert. Das hast Du auch am spontanen Applaus erleben können. Wer nicht da war, hat etwas verpasst.

Wir danken Dir ganz herzlich!

Peter Sidler