

Datum: 25.05.2020



Gesamt

Migros-Magazin Gesamt  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'550'818  
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 50  
Fläche: 173'592 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1084696  
Themen-Nr.: 800.009

Referenz: 77308007  
Ausschnitt Seite: 1/5





# Älter, allein, kinderlos ...

Immer mehr ältere Menschen, vor allem Frauen, haben keine direkten Familienangehörigen. Wer kümmert sich um sie, wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht?

**Drei Seniorinnen** erzählen, wie es ist, ohne Partner und Kinder zu leben – und doch nicht allein zu sein.

**Text:** Benita Vogel **Bilder:** Vera Hartmann

**G**ell, Zita, du sorgst für meine Sigrid, wenn sie alt und allein ist?» Zita Stahel (75) erinnert sich noch heute an die Worte ihrer «Vize-Grossmutter». Sie war eine Freundin der Familie, Sigrid deren einzige Tochter. Zita Stahel erfüllte den Wunsch ihrer dritten Grossmama: Sie kümmerte sich um deren Tochter – ging einkaufen, las vor, füllte die Anmeldung fürs Altersheim aus, umsorgte Sigrid dort, erledigte alles Administrative.

Heute ist Zita Stahel in einem Alter, in dem sie sich Gedanken darüber macht, wen sie später einmal als Vertreter hat, wenn sie nicht mehr selbst entscheiden kann. Eigene Kinder hat sie nicht. Und sie ist damit nicht allein: Jede fünfte ältere Person in der Schweiz wird ohne Kinder alt. Jede zwölfte Person im Rentenalter hat weder Kinder noch Partner oder Partnerin – und damit gar keine Familienangehörigen. Das zeigen Zahlen des Bundesamts für Statistik, die in einer Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz

im Auftrag des Migros-Kulturprozents ausgewertet worden sind (siehe Box Seite 59).

Laut den Autoren der Studie wird der Anteil an Menschen, die ohne Familienangehörige alt werden, künftig deutlich steigen. «Jede vierte Frau zwischen 45 und 60 Jahren hat heute keine Kinder; bei den Männern ist der Anteil noch etwas höher», erklärt Nora Meuli, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Sozialpolitik an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Frauen seien aber im Alter öfter allein als Männer – etwa, weil sie wegen der höheren Lebenserwartung ihre Partner oft «überleben».

## Unbezahlbare Betreuungsarbeit

«Menschen ohne Familienangehörige laufen Gefahr, im Alter benachteiligt zu werden», sagt Nora Meuli. Denn das gesundheits- und sozialpolitische System in der Schweiz baue auf «unbezahlte Sorgearbeit». «Es sind vor allem Kinder, Partnerinnen und Partner, die sehr wichtige Betreuungsarbeit erfüllen.» Sie gehen einkaufen,

übernehmen die Kommunikation mit Behörden oder Ärztinnen, springen als gesetzlicher Vertreter respektive Vertreterin ein oder leisten einfach Gesellschaft. «Ältere Menschen ohne Familie müssen sich diese Unterstützung anders organisieren», sagt Nora Meuli.

Im Alter allein sein? Betroffene erleben und beurteilen die Situation ganz unterschiedlich.

## Die Lücke füllen

Für Marianne Stohler (74) ist Betreuung im Alter ein Dauerthema. Die studierte Psychologin ist gut vernetzt, verheiratet und hat Freunde, auf die sie zählen kann. «Trotzdem fehlen mir Kinder», sagt sie. Zu ihrer Nichte, deren Nachwuchs sie hütet, habe sie ein sehr gutes Verhältnis, «aber es ist natürlich nicht so eng, wie es bei eigenen Kindern wäre». Jetzt, in der Corona-Zeit, da sie weniger Besuch empfangt, sei eine Lücke spürbar. «Es ist niemand da, der sehr besorgt ist, der einen wirklich vermisst.»

Die Krise verschärfe die Situation von älteren Menschen ohne Kinder. «Man wird sich der Endlichkeit bewusst und stellt sich Fragen über die Zukunft.» Also hat sie einen Vorsorgeauftrag erstellt. Darin wird festgehalten, wer einen vertritt, wenn man nicht mehr in der Lage ist, selber Entscheidungen zu treffen. Sie wusste lange nicht, wen sie einsetzen sollte. «Idealerweise jemand Jüngeren», sagt sie. Ohne Kinder seien die Kontakte zur jüngeren Generation aber seltener. «Ich durfte jetzt meine Nichte als Vertretung bestimmen und bin darüber sehr froh.»



## Freundschaft pflegen

Zita Stahel hatte ab und zu den «Corona-Koller», wie sie sagt. Die engagierte Mittsiebzigerin aus Bern musste einige Aktivitäten auf Eis legen, Konzert- und Ausstellungsbesuche etwa. Auch die Deutsch- und Nachhilfestunden, die sie jungen Geflüchteten gibt, fallen aus, ebenso die Tavolata-Mittagessen im Kreis ihrer Freundinnen. Die sechs alleinstehenden Frauen, die sich regelmässig zum Kochen und Essen treffen, sind auf Distanz gegangen – zumindest einige. «Mit zwei Freundinnen mache ich weiterhin eine Tavolata im kleinen Kreis», sagt Zita Stahel. Dabei ginge es um viel mehr als «nur» ums Kochen und Essen. «Aus den Treffen sind enge Beziehungen entstanden – wir kümmern uns umeinander.» Die frühere Touristikerin reiste von Berufs wegen viel und verbrachte einen grossen Teil ihres Lebens allein. Mit Mitte 20 lebte sie ein Jahr lang in einem Kibbuz in Israel und blieb auch, als der Jom-Kippur-Krieg ausbrach. «Ich lebte an verschiedenen Orten und bin es gewohnt, Freundschaften einzugehen und zu pflegen.» Der Kontakt zum Bruder ist durch die Corona-Pandemie wieder etwas intensiver geworden. Die familiären Bande seien aber ersetzbar. «Ich habe Freundinnen und Freunde, die mich tragen – ein Netzwerk mit Menschen, die mir viel bedeuten und auf die ich zählen darf.»

«Es ist niemand da, der einen wirklich

vermisst.»

**Marianne Stohler**

«Ich wünsche mir im Alter einen Lebensort unter meinesgleichen.»

**Barbara Bosshard**

## Ein Netz schaffen

Barbara Bosshard (69) nennt ihr Netzwerk «Wahlfamilie». Sie ist kinderlos, lebt eigentlich in Zürich – wegen der Corona-Pandemie derzeit aber bei ihrer Partnerin in der ländlichen Ostschweiz. Nach dem Tod ihrer Mutter hatte sie ihren Vater regelmässig im Altersheim besucht. «Ich fühlte mich dazu verpflichtet, auch wenn wir keine enge Beziehung hatten.» Dass sie es als lesbische Frau ohne Kinder einmal anders haben würde, wurde ihr mit den Jahren bewusst. «Ich habe deshalb ein tragfähiges Netz aufgebaut – eins, das wie eine Familie funktioniert», sagt sie. Dabei seien Rituale wichtig, wie sie in biologischen Familien gelebt werden: «Geburtstage feiern wir immer in meiner Wahlfamilie.»

Als Präsidentin von «queerAltern» weiss Barbara Bosshard, wie elementar das Vernetzen von Menschen mit ähnlichen Biografien ist. Die Organisation fördert Dienstleistungen für Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transmenschen in den Bereichen Altern und

Generationenbeziehungen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die «Caring Community», zu Deutsch: sorgende Gemeinschaft. Sei es, um gemeinsame Ausflüge zu organisieren, um sich gegenseitig zu besuchen, füreinander einzukaufen oder sich einfach auszutaschen. Auch das Projekt Wohnen steht

auf der Agenda. Die Organisation sucht in der Stadt Zürich eine Immobilie, in der sie selbständiges und betreutes Wohnen realisieren möchte. Bosshard weiss für sich: «Ich wünsche mir einen Lebensort unter meinesgleichen, mit Menschen, die durch ihre Nicht-Heterosexualität von Ähnlichem geprägt worden sind wie ich.» In ihrem Vorsorgeauftrag habe sie ihre Partnerin und ihre Schwester als Vertreterinnen eingesetzt.

## Familie, Freunde oder Fachleute

Angehörige oder Freunde – auf wen soll und kann man im Alter zählen? «Es kommt viel stärker auf die Qualität der Beziehung an als auf den Verwandtschaftsgrad», sagt Karin Weiss, Vize-Geschäftsführerin der Age-Stiftung. Wichtig sei es, ein Umfeld zu haben, das sich nicht abwende, wenn das Leben im Alter brüchig werde. Die Erfahrung zeige, dass Familienangehörige sich in schwierigen Situationen am stärksten in die Pflicht genommen fühlen – wenn jemand krank wird oder gepflegt werden muss.

Nora Meuli kann sich vorstellen, dass auch Freunde eine tragende Rolle spielen. Die genaue Bedeutung sei aber noch zu wenig erforscht. «Man muss





genug Zeit haben, um ein gutes Netzwerk aufbauen zu können» ergänzt sie. Schwieriger werde es, wenn man im hohen Alter plötzlich allein dastehe. Fehlten Familie und freiwillige Betreuerinnen, sei professionelle Unterstützung notwendig. «Die muss man hierzulande aber meist selbst berappen, im Gegensatz zur stark regulierten Pflege, wo Krankenversicherer einen Grossteil finanzieren.» Nicht alle könnten sich Betreuungsdienste leisten, «insbesondere Frauen, die ja eher darauf angewiesen sind; sie sind auch öfter von Altersarmut betroffen». Das belegen Studien zum Einkommen im Alter (siehe Link). «Diese sozialpolitischen Herausforderungen und sozialrecht-

lichen Fragen müssen diskutiert werden», sagt sie.

Zita Stahel weiss um die Bedeutung der Finanzen: «Ich bin privilegiert, habe eine sichere Rente und kann mir Unterstützung leisten.» Eigentlich lasse sich alles regeln, was das Älterwerden betrifft, sagt sie. Klar sei, dass sie ihren engen Freunden nicht alles zumuten wolle und könne. «Wenn ich pflegebedürftig werde, muss ich in ein Pflegeheim – dessen bin ich mir bewusst.» Allein sein werde sie dort auch nicht. Und wie sie vor Jahren die Tochter ihrer Vize-Grossmutter umsorgt hatte, ist Zita Stahel heute selber eine Art zweite Grossmama: von einem Enkel einer Freundin, zu dem sie von Kindesbeinen an einen engen Draht hat. Gut möglich, dass er die

Person sein wird, die sich um Zita Stahel kümmern wird. PH M

**Infos:** [einkommen-im-alter.ch](http://einkommen-im-alter.ch)



«Wir kümmern uns umeinander»: Zita Stahel beim Kartenspiel mit zwei Freundinnen.

«Die Familie ist ersetzbar. Ich habe Freundinnen und Freunde, die mich tragen.»

**Zita Stahel**



## Gemeinschaften, die helfen

Die Coronakrise hat ältere Menschen in den Fokus gerückt. Das Migros-Kulturprozent hat in der Studie «Älter werden ohne Familienangehörige» die Situation beleuchtet.

[im-alter.ch](http://im-alter.ch)

Die Migros fördert verschiedene Projekte, die den Zusammenhalt stärken:

**Netzwerk Caring Communities** ist eine Initiative von

acht Organisationen, darunter das Migros-Kulturprozent. Sie fördern und vernetzen Caring Communities, zu Deutsch: sorgende Gemeinschaften. Sie fokussieren auf gegenseitige Unterstützung und bilden sich oft aus Nachbarschaftshilfegruppen. [caringcommunities.ch](http://caringcommunities.ch)

**Tavolata** bringt ältere Menschen zum Kochen und Essen zusammen. Die Initiative des Migros-Kulturprozents zählt inzwischen mehr als

500 Tischgemeinschaften. [tavolata.ch](http://tavolata.ch)

**Mobil sein & bleiben** will Menschen der Generation 60+ in ihrer Alltagsmobilität unterstützen, etwa durch kostenlose Mobilitätskurse zu Themen wie Billettkauf in der App. Das Projekt wird unter anderem von Engagement Migros unterstützt. [mobilesein.ch](http://mobilesein.ch)