



**Seniorennetzwerk**

Region Oberdiessbach

# Newsletter

## Zitiert



### Bildungsanlass 2024: Einsamkeit im Alter

Einen ersten Schritt aus der Einsamkeit heraus muss jede betroffene Person selbst machen. Aber das Umfeld sollte wahrnehmen, ansprechen und dazu ermutigen.

*Sibylle Vogt, Psychologin FSP/Ausbildnerin FA (Bild: zVg)*



### Nachmittag mit Wale Däpp

So alt wie hütt bin i no nie gsii.

*Der Buchautor, Mundartkünstler und Journalist erzählte am 12. Juni 2024 «bärndütschi Gschichte».*

*(Bild: Hans Mossotti)*

## Lebensberatung für Menschen im Alter

«Altern ist ein Abenteuer», sagt die Altersforscherin Sabina Misch. Sie plädiert für ein bewusstes Gestalten des Lebensabends und um das Einüben des Loslassens. Wie dieses Abenteuer in einem Pflegeheim bewältigt werden kann, hat Marcel Lüthi, Direktor des Kastanienparkes Oberdiessbach, in einem Konzept zusammengefasst, gemäss dem er, seine Mitarbeitenden und die Freiwilligen sich um 93 vorwiegend ältere Menschen kümmern.

*Hanspeter Schmutz*

Lebensberatung ist laut Marcel Lüthi in jedem Lebensalter eine wichtige Unterstützung. Besonders wichtig ist sie aber im hohen Alter und in palliativen Situationen, wenn also unheilbare, chronisch fortschreitende Krankheiten oder altersbedingte Gebrechlichkeit zum Thema werden. Hier würden sich zentrale Lebensfragen melden, wie «Wer bin ich, was habe ich erreicht, was nicht, wohin gehe ich? Was mache ich mit offenen Fragen, die mich beschäftigen? Gibt es einen Menschen, der mich auf meinem Weg beraten kann?»

Unter Lebensberatung versteht man im Kastanienpark sowohl Seelsorge als auch psychosoziale Beratung. Deshalb bietet während einigen Stunden pro Woche eine aufsuchende Fachperson den Bewohnenden an, mit ihnen zusammen «persönliche Herausforderungen und Krisen sowie ungeklärte Fragen angehen zu können». Angehörige und Mitarbeitende können «bei Bedarf und vorangehender Absprache» ebenfalls von diesem Angebot profitieren. Die Fachperson arbeitet mit der internen Aktivierung und der Pflegedienstleitung vor Ort sowie mit externen Fachdiensten zusammen. Geplant ist zudem ein Weiterbildungsprogramm für freiwillig Helfende und Mitarbeitende des Kastanienparks.

**Sommer 2025**

### Inhalt

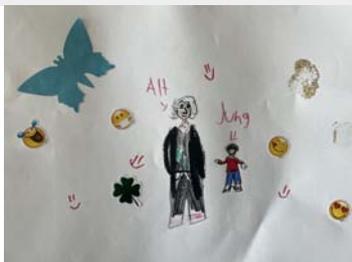
1/2	Zitiert
1/2	Lebensberatung für Menschen im Alter
2/3	Laufende Projekte
3	Aktuell
4	Schlusswort/Agenda/Seniorennetzwerk

## Zitiert

### Was ist Alter?

Am letztjährigen Sommerfest des Kastanienparks beteiligte sich auch das Seniorennetzwerk mit einem Stand. Dabei wurde eine Umfrage unter den Anwesenden gemacht. Die Frage lautete: Was ist Alter? Dazu im Folgenden einige der Antworten.

- Erfahrung
- Nicht immer einfach – aber schön
- Schwindende Kraft und Energie
- Einsamkeit
- Freiheit, die man vorher nicht hatte
- Weniger Verpflichtungen
- Zeit vergeht: Vergänglichkeit
- Die Kinder werden immer älter
- Runzeln
- Alt werden ist nichts für Feiglinge
- Eine Jahreszahl
- Herunterfahren
- Aktiv bleiben
- Auf Hilfe angewiesen sein
- Gelassenheit nimmt zu
- Niemand ist alt
- Annehmen, was kommt
- Grosszügigkeit und Zufriedenheit verhindert Verbitterung.



(Bild: Zeichnung von Kindern zum Thema Alter)

In der Palliativpflege wird die psychosoziale und spirituelle Unterstützung heute als zentraler Faktor in der Betreuung und Pflege gesehen, dabei wurde insbesondere die spirituelle Dimension neu und bewusst integriert. Die hilfreiche Wirkung dieser Kombination ist in der Forschung breit belegt. Der Einbezug der beiden Dimensionen in Behandlung, Betreuung und Pflege hat laut Marcel Lüthi eine positive Wirkung auf die Bewohnenden und die Teammitglieder. Die Schmerztherapien machen innerhalb der ganzen Palliativbetreuung rund einen Sechstel aus. Je zwei Sechstel betreffen die Behandlung internistischer und neuropsychiatrischer Symptome. Die Hälfte des Behandlungserfolges während der palliativen Behandlung wird durch psychosoziale und spirituelle Begleitung erbracht.

Seit Herbst 2022 ist für diese Aufgabe der Lebensberatung der Oberdiessbacher Pfarrer Roland Langenegger mit einem Pensum von 20% angestellt. Laut der «Wochen-Zeitung» (WOZ) heisst seine Aufgabe «Trösten, zuhören, beten, diskutieren». Langenegger ist jeden Mittwoch und Freitag einen halben Tag im Kastanienpark präsent. Marcel Lüthi ist laut WOZ froh, dass immer dieselbe Person diesen Dienst wahrnimmt. «Die Generation, die heute im Heim lebt, ist oft stark mit dem Glauben verbunden.» Auch die Frage nach Schuld und Vergebung seien traditionelle christliche Themen. «Da ist der Pfarrer ein wichtiger Beistand und kann Trost spenden, aber auch helfen, ein Ja zu finden zur Situation und zur Endlichkeit.» Das Angebot richte sich aber an alle Bewohnerinnen und Bewohner und beschränke sich nicht auf Glaubensfragen.

Das bewusste Achten auf die körperliche, seelische und spirituelle Gesundheit ist wohl für uns alle eine Lebensaufgabe, die wir – auch ausserhalb eines Pflegeheimes – ernst nehmen sollten.

Quelle: Marcel Lüthi, «Lebensberatung für Menschen im Alter».

Partner dieses Konzeptes sind die reformierte Kirchgemeinde Oberdiessbach zusammen mit der Fachstelle Spezialseelsorge und Palliative Care der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn.

## Laufende Projekte (Daten: siehe Website und Agenda)

Lesegruppe  
Seniorenwegweiser  
Erzählcafé  
Wandergruppe (zusammen mit Brenzicare)  
U80-Netzwerk  
Runder Tisch mit Akteuren der Alterspolitik



### **Vorsorgen und Mitbestimmen**

22.10.25, ab 13.45 Uhr,  
Kirchgemeindehaus Oberdiessbach  
(Bild: ProSenectute)



### **Bildungsanlass**

4.11.25, 19.30 bis 21.30 Uhr,  
Vortragssaal Kastanienpark  
(Bild: Referent Jonathan Bennett, zVg)



### **Sozialkommission** (Bild: RSD)

## **Aktuell**

### **Vorsorgen und Mitbestimmen**

(HMo) Jede erwachsene Person kann in die Lage kommen, ihren Willen nicht mehr selber ausdrücken zu können. Mit dem Vorsorgeauftrag und der Patientenverfügung bestimmen Sie, was dann geschehen soll. Ingo Schütz, Sozialberatung, und Chantal Galliker, Gesundheitsförderung der Pro Senectute, erklären, worauf Sie achten sollten und gehen auf Ihre Fragen ein.

### **Bildungsanlass: Sich im 3. auf das 4. Lebensalter vorbereiten**

(HPS) Das dritte Lebensalter beginnt spätestens mit der Pensionierung und gilt als angenehme Lebensphase, in der man sich finanziell abgesichert und ohne Zwänge so richtig ausleben kann. Danach aber kommt unweigerlich das vierte Lebensalter, das ungefähr mit 80 Jahren beginnt. Es wird oft als fragile Lebensphase bezeichnet: Das Leben wird zerbrechlich und ist zunehmend geprägt von körperlichen oder psychischen Einschränkungen bis hin zur Gefahr der Einsamkeit und zur Angst vor dem Sterben. Wir stellen uns an diesem Abend der Frage, ob das dritte Lebensalter nicht eine ideale Zeit wäre, um uns ganz bewusst auf die vierte Lebensphase vorzubereiten. Der Referent, Jonathan Bennett, ist Co-Leiter des interdepartementalen Instituts Alter der Berner Fachhochschule.

### **Vorgestellt: Sozialkommission (Soko)**

(HPS) Im Seniorennetzwerk arbeiten die Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach zusammen. Das politisch zuständige Gremium heisst «Sozialkommission», zusammengesetzt aus je einer Vertretung der Gemeinderäte. Der Regionale Sozialdienst (RSD) leitet das Sekretariat. Das politische Budget des SNW wird von diesem Gremium besprochen und genehmigt, das auch für alle übrigen gemeinsamen Fragen im sozialen Bereich zuständig ist. Die derzeitigen Mitglieder sind (im Bild von links nach rechts) Monika Brühwiler, Herbligen, Jeannette Güngerich, Brenzikofen, Jürg Zurbrügg (Leitung), Oberdiessbach und Benedikt Huber, Linden.

## **Laufende Projekte (Daten: siehe Website und Agenda)**

Repair-Café  
Unterstützung in digitalen Fragen  
Überarbeitung Altersleitbild  
Anpassungen Massnahmenplan  
Nette Toilette

## Schlusswort

*Hans Mossotti, Präsident des SNW*

Wie kann ich mit Menschen, die mir begegnen, ein Gespräch beginnen? Haben Sie sich diese Frage auch schon gestellt? Ob sich wohl das Thema Wetter – es ist heiss, kalt, sonnig, regnerisch, windig – eignet oder doch eher die Gesundheit, die Befindlichkeit, die kommenden Ferien, die aktuelle Politik? Viel wichtiger als das Thema – so scheint mir – ist, dass wir überhaupt vermehrt mit unseren Mitmenschen sprechen und einander zuhören. Anteil nehmen am Befinden der Mitmenschen gibt auch mir Gelegenheiten, meine Freude, meine Sorgen, meine Ängste mitzuteilen. Viele Freundschaften beginnen mit einfachen Fragen und Feststellungen. Oft endet ein Gespräch – auf beiden Seiten – mit Zufriedenheit und einem guten Gefühl. Dabei ist es nicht wichtig mit wem es geführt wird, sondern dass es begonnen hat. Besser als kein Gespräch kann sogar ein «Selbstgespräch» sein. Ich wünsche Ihnen viele Gelegenheiten für Gespräche.



## Das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach

Herzlich willkommen in unserm Netzwerk. Machen auch Sie mit – am besten gleich als Mitglied.

Der **Verein** «Seniorennetzwerk der Region Oberdiessbach» vernetzt die Senioren und Seniorinnen der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach miteinander und mit verschiedenen Angeboten.

In einem Leitbild haben diese Gemeinden eine gemeinsame Alterspolitik formuliert. Unser Verein wurde mit einer Leistungsvereinbarung beauftragt, diese Gemeinden gemäss einem Massnahmenplan altersfreundlich zu gestalten. Wir tun dies mit unseren Aktivitäten und Initiativen (siehe Webseite) – zusammen mit unseren Mitgliedern weiteren Partnern, die im Bereich Alter tätig sind.

Kurz und gut: Machen Sie mit

- bei unseren **Aktivitäten** (siehe: Laufende Projekte S. 2/3 unten bzw. neue Projekte S.3 unten)
- regen Sie eine neue **Initiative** an
- oder besuchen Sie unsere **Anlässe** (siehe: Agenda S. 4 unten).

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung** als zukünftiges Mitglied

- via Webseite:

[www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt](http://www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt)

- oder direkt per Mail an: [info@seniorennetzwerk.ch](mailto:info@seniorennetzwerk.ch)

Vernetzungstipp: Laden Sie die Kirchenapp herunter

(siehe: <https://kirche-oberdiessbach.ch/organisation/app-der-kirchgemeinde>)

## Impressum

Redaktion: Hanspeter Schmutz  
Layout: Hanspeter Schmutz  
Druck: Printzessin, Jordi, Belp

## Agenda (weiter Infos dazu: siehe Website)

*Erzählcafé im Altersheim Oberdiessbach: 9.9., 14.10., 11.11., 9.12. (14 bis 15 Uhr); Wanderungen: 11.7., 8.8., 2.-5.9., 10.10., 7.11. (mit Anmeldung); Lesegruppe im Kastanienpark Oberdiessbach (wird jedes Mal neu abgemacht); Repair Café im Altersheim Oberdiessbach: 16.8. und 1.11. (9 bis 15 Uhr); Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung im KGH Oberdiessbach: 22.10. (ab 13.45 Uhr); Bildungsanlass: Wie wir uns im dritten auf das vierte Lebensalter vorbereiten können im Kastanienpark Oberdiessbach: 4.11. (19.30 Uhr)*