



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

Wohn *Zeit*

NR. 3/2023

MAGAZIN DER STIFTUNG
ALTERSWOHNUNGEN
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT

Der Einsamkeit zuvorkommen

PORTRÄT

Im Gespräch
mit Romy Krebs

NEWS

Neue Zusammenarbeit mit
der Volkshochschule Zürich



SCHWERPUNKT | WAS SIE GEGEN EINSAMKEIT TUN KÖNNEN

4

AUS DER SAW | BRANDSCHUTZ-TIPPS IM RÄTSELFORMAT

8

PORTRÄT | ROMY KREBS, KÄMPFERIN MIT HERZ

10

NEWS | SINGEN MACHT GLÜCKLICH

12

ALLERLEI | INTERVIEW

14

IMPRESSUM | VERANSTALTUNGSHINWEIS

16

Ideen für die WohnZeit?
Melden Sie sich unter
saw-wohnzeit@zuerich.ch
oder 044 415 73 77

Einsam

Geht es Ihnen auch so, dass Sie manchmal ganz gerne allein sind? Ich geniesse in solchen Momenten die Ruhe, mit niemandem sprechen zu müssen, tun und lassen können, was mir gerade so beliebt. In solchen Augenblicken fühle ich mich nicht einsam, auch wenn ich allein bin. Andererseits kann es mir passieren, dass ich an einem Anlass teilnehme, von vielen Menschen umgeben bin und mich dennoch einsam fühle. Das sind meine Empfindungen in meiner aktuellen Lebenssituation, eingebettet in ein Familien- und Berufsleben.

Wie aber erleben ältere und vor allem alleinstehende Menschen das Alleinsein? Über mehrere Tage niemandem zu begegnen, mit niemandem sprechen zu können, das stelle ich mir schwierig vor. Es gibt jedoch auch immer wieder alleinstehende Menschen, die mir erklären, dass sie nichts vermissen und sich in einer gewissen Zurückgezogenheit wohl fühlen.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, abhängig von der eigenen Persönlichkeit und den Lebensumständen, nicht unbedingt vom Alter. In der aktuellen Ausgabe der WohnZeit finden Sie mehr zum Thema – aus wissenschaftlicher und aus ganz persönlicher Sicht. Wichtig erscheint mir die Erkenntnis, dass wir selbst sehr viel gegen unsere Einsamkeit tun können. Dazu finden Sie beim Schwerpunktthema viele konkrete Tipps.



Es soll niemand einsam sein müssen, denn Einsamkeit wirkt sich nicht nur negativ auf unsere Psyche aus, sondern auch auf die körperliche Gesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Festtage und im neuen Jahr viele bereichernde Begegnungen.

Andrea Martin-Fischer
Direktorin SAW

Gemeinsam geht's besser

TEXT: PETRA BAUMBERGER, BILDER: SARA KELLER

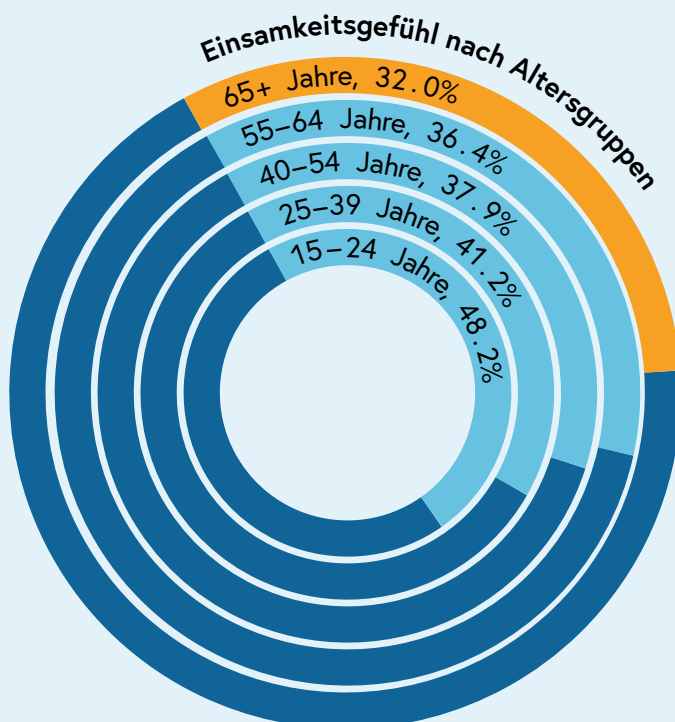
Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen auf die Stimmung. Warum der Kontakt zu anderen Menschen jetzt besonders wichtig ist, und was Sie tun können, wenn die Tage allzu beschwerlich werden.

Mieterinnen der SAW Siedlung Seefeld treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Puzzeln. Dabei entstehen oft gute Gespräche.

Er ist wieder da: der Winter. Die Zeit, wenn die Tage kurz und kalt und die Abende lang und dunkel sind. Wenn wir uns in die eigenen vier Wände zurückziehen, wo es warm und gemütlich ist. Wenn Lichter die Strassen schmücken und Weihnachtsbäume zum Verkauf stehen. Wenn sich die einen auf die Festtage freuen und bei anderen Schwermut aufkommt. Für viele Menschen können die Tage vor Weihnachten schwierig sein. Einsamkeit macht sich jetzt besonders bemerkbar, und manche Schicksalsschläge wiegen schwerer als sonst. Dann ist es gut zu wissen: Wir können etwas tun gegen diese Schwere. Sowohl in den Momenten, in denen sie uns einholt, als auch vorbeugend.

Einsamkeit – (k)eine Altersfrage

Fast 40 Prozent aller Menschen ab 15 Jahren, die in der Schweiz wohnen, fühlen sich manchmal oder oft einsam. Das hat die Schweizerische Gesundheitsbefragung gezeigt. Bestimmt denken Sie, dass sich darunter besonders viele ältere Personen befinden. Weit gefehlt: Tendenziell fühlen sich ältere Menschen weniger einsam als jüngere. Personen ab 65 Jahren sind sogar am wenigsten von Einsamkeit betroffen, während sich in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen besonders viele einsam fühlen.



Anteil der Personen pro Altersgruppe, die sich manchmal oder oft einsam fühlen (Angaben in Prozent).
Quelle: Bundesamt für Statistik, 2017

Ist Einsamkeit also eine Altersfrage? Ist sie besonders gross, wenn wir jung sind, und nimmt mit der Zeit von selbst ab? Ja und nein. Tatsächlich fühlen sich ältere Menschen seltener einsam als jüngere. Das heisst aber nicht, dass sie gar nicht von Einsamkeit betroffen sind. Die Grafik links unten zeigt, dass jede*r Dritte von ihnen zumindest manchmal von Einsamkeit geplagt wird.

Abgesehen vom Alter hat die Einsamkeit zudem viele andere mögliche Ursachen. Ein Umzug zum Beispiel oder eine Trennung können Einsamkeitsgefühle begünstigen. Ebenso eine schwere Krankheit, eingeschränkte Mobilität oder der Tod eines nahestehenden Menschen, die Zugehörigkeit zu einer Minderheit, Arbeitslosigkeit oder Armut. Aber auch Charaktereigenschaften, die es uns erschweren, Kontakte zu knüpfen, können eine Rolle spielen – Schüchternheit oder Unsicherheit etwa. Nicht selten kommen mehrere Ursachen zusammen.

Nicht alle Menschen sind gleich gerne in Gesellschaft. Es gibt auch solche, die gerne oder sogar lieber allein sind und – zumindest zeitweise – freiwillig auf soziale Kontakte verzichten. Andere hätten zwar gerne mehr oder intensivere Kontakte, können aber gut damit umgehen, wenn sich diese nicht ergeben.

Mehr als Schmerz

Einsamkeit ist keine feste Grösse – also nichts, was wir von aussen messen können. Es ist ein subjektives Gefühl – ein Gefühl, das jeder Mensch anders wahrnimmt. Sie entsteht dann, wenn der Wunsch nach Gemeinschaft und sozialen Beziehungen nicht erfüllt ist und dieser Zustand als Not empfunden wird. Menschen, die von sich sagen, dass sie einsam sind, beschreiben diesen Zustand als schmerzhaft. Viele von ihnen schämen sich auch dafür, da Einsamkeit in der Gesellschaft vielfach als Makel angesehen wird: «Wer einsam ist, ist selbst schuld» oder «Einsame sind komisch», lauten gängige Vorurteile.

Einsamkeit ist aber weit mehr als ein gefühlter Schmerz: Sie ist eine Gefahr für die Gesundheit. Zahlreiche Studien beschreiben eine ganze Reihe negativer Folgen, die sie für Körper und Psyche haben kann. Für ältere Menschen ist beispielsweise ein enger Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depressionen sowie zwischen Einsamkeit und hohem Blutdruck nachgewiesen. Zudem kann Einsamkeit bei ihnen zu Schlafstörungen führen, das Immunsystem schwächen, die geistige Leistungsfähigkeit reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verringern. Aktiv zu werden und etwas gegen diesen Zustand zu unternehmen, lindert also nicht nur den seelischen Schmerz, sondern stärkt gleichzeitig die Gesundheit.

Was tun?

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Einsamkeit zu lindern oder gar zu verhindern. Wir stellen Ihnen im Folgenden einige davon vor – lassen Sie sich inspirieren!

1 Freundschaften pflegen

Freundschaften reduzieren Stress, führen zu mehr Lebenszufriedenheit und einem besseren Wohlbefinden. Darüber hinaus schützen sie vor dem Abbau geistiger Fähigkeiten, und wer Freund*innen hat, darf auf Unterstützung im Alltag zählen. Allerdings: Während sich Freundschaften in jüngeren Lebensphasen fast von selbst ergeben, ist es für ältere Menschen schwieriger, neue Beziehungen aufzubauen. Umso wichtiger ist es, bestehende Freundschaften aktiv zu pflegen.

2 Neue Kontakte knüpfen

Es gibt viele Orte, an denen Sie neue Kontakte knüpfen können. Engagieren Sie sich freiwillig, besuchen Sie einen Kurs, Veranstaltungen oder Vorträge – das Angebot in der Stadt Zürich ist vielfältig! Am Ende dieses Beitrags haben wir ein paar Ideen für Sie zusammengestellt.

3 Alte Bekanntschaften wachrufen

Mit zunehmendem Alter werden soziale Kontakte weniger: Wege werden beschwerlicher, Freund*innen und Bekannte sterben. Denken Sie daran: Den meisten Menschen in Ihrem Alter geht es wie Ihnen. Wagen Sie deshalb den Schritt und rufen Sie alte Bekannte an oder nehmen Sie frühere Brieffreundschaften wieder auf. Erwarten Sie nichts, aber genießen Sie den Moment, wenn etwas zurückkommt.

4 Nachbar*innen ansprechen

Je älter wir werden, desto wichtiger werden die Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung. Nutzen Sie die Chance, die Ihnen Begegnungsorte wie Waschküche, Gemeinschaftsgarten, die Parkbank auf dem Vorplatz oder das Café beim Einkaufszentrum bieten. Plaudern Sie mit Ihren Nachbar*innen oder Menschen, die Ihnen im Quartier immer wieder begegnen. Sie werden sehen, die allermeisten freuen sich über den Austausch.



Folgen von Einsamkeit für ältere Menschen

- Hoher Blutdruck
- Schlafstörungen
- Schwächung des Immunsystems
- Reduktion geistiger Leistungsfähigkeit
- Minderung des Wohlbefindens
- Depressionen

5 Darüber reden

Fast 70 Prozent der Menschen ab 64 Jahren reden nicht über Gefühle und Ängste.¹ Gleichzeitig wissen wir, dass uns genau solche Gespräche sehr erleichtern. Fassen Sie also Mut und sprechen Sie aus, was Sie bedrückt – auch wenn es Sie Überwindung kostet.

6 Digitale Chancen nutzen

Die Technologie birgt viele Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu bleiben. Inzwischen gibt es Geräte und Programme, die speziell für ältere Menschen entwickelt sind. Nutzen Sie Kursangebote oder fragen Sie Angehörige oder Nachbarn, wenn sie sich im Umgang mit Handy & Co. unsicher fühlen.

Wenn die Einsamkeit akut ist

Beim Angebot [malreden](#) haben Sie die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber telefonisch auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen. Tel.: 0800 890 890, täglich von 9:00–20:00 Uhr, vertraulich und kostenlos.

[Mein Ohr für dich](#), zum Plaudern, Reden, Erzählen, Zuhören und Teilen, wenn sonst gerade niemand da ist. Tel.: 0800 500 400, täglich von 14:00–20:00 Uhr, Di/Mi bis 21 Uhr, Sa/So von 17:00–19:00 Uhr, kostenlos, anonym und vertraulich.

[Die Dargebotene Hand](#) ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel.: 143, täglich rund um die Uhr, kostenlos, anonym und vertraulich.

Auf der Website der Gesundheitsförderung des Kantons Zürich finden Sie weitere Angebote: gesund-zh.ch/wohlbefinden

Hier knüpfen Sie einfach neue Kontakte

Angebote Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW)

Besuchen Sie unsere kostenlosen Vorträge oder unsere Kurse. Sie sind eine gute Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen. Weitere Informationen: wohnenab60.ch/aktuelles-agenda oder 044 415 73 78. Wir unterstützen Sie auch gerne, wenn Sie eine eigene Veranstaltung in einer unserer Siedlungen durchführen möchten!

Weitere Angebote

Volkshochschule Zürich (VHS): Die VHS organisiert Vorlesungen und bietet Kurse in den Bereichen Bewegung, Sprachen und Schreiben sowie Gestaltung an. Dank einer neuen Kooperation zwischen der VHS und der SAW profitieren unsere Leser*innen ab sofort von **20 Prozent Rabatt** auf allen Angeboten der VHS. Weitere Informationen dazu finden Sie auf S. 13 in dieser Ausgabe.

Schenkzeit: Mit diesem Angebot vermittelt die Stiftung Gemeinsam im Alter jenen Menschen, die sich neue Kontakte wünschen, passende Bezugspersonen. Diese besuchen sie regelmässig, begleiten sie zu Spaziergängen oder teilen gemeinsame Interessen mit ihnen. Schenkzeit freut sich auf Ihren Anruf! Denn: Geteilte Zeit ist kostbare Zeit. Weitere Informationen unter: stiftung-gemeinsam-im-alter.ch oder 044 284 20 40.

Gesundheitszentren für das Alter der Stadt Zürich: Erkundigen Sie sich nach Veranstaltungen im Gesundheitszentrum für das Alter in Ihrer Nähe. Die meisten Veranstaltungen und Restaurants stehen auch externen Besucher*innen offen. Weitere Informationen zu den Gesundheitszentren: www.stadt-zuerich.ch/gesundheitszentren

TiM – Gemeinsam ins Museum: TiM vermittelt Guides, die Sie beim Besuch im Museum begleiten. Die Guides sind keine professionellen Museumsführer*innen, im Vordergrund steht vielmehr das gemeinsame Erlebnis. Weitere Informationen unter tim-tam.ch

¹ Quelle: IN GUTER GESELLSCHAFT. Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie. Hrsg.: GDI Gottlieb Duttweiler Institute im Auftrag des Migros-Genossenschafts-Bundes. Zürich, 2023

Brandschutz-Tipps zur Adventszeit

TEXT: PETRA BAUMBERGER

RÄTSEL: MARTIN OBERBAUER

Zur Weihnachtszeit mögen wir sie besonders gern: Kerzen und Gestecke in allen Farben und Formen. Aber Achtung: Das trägt nicht nur zur Stimmung bei, sondern ist auch mit einem Brandrisiko verbunden. Auf dieser Doppelseite finden Sie Tipps für den sicheren Umgang mit Kerzen, Adventskranz und Weihnachtsbaum.

Das ist ein alter Hut für Sie? Das werden Sie gleich sehen: Wir haben die Tipps nämlich in sechs verschiedene Rätsel verpackt. Finden Sie alle Lösungen?

2 Brennbar

In der folgenden Wortschlange haben sich brennbare Dinge versteckt. Eines davon hat sich schon gezeigt. Finden Sie die übrigen elf?

HRUTSROKVORHANGLPKZTWTISCH-
FRCXMNDKISSEN LHGTUDFCXDECKE-
FRTUDRFLHKNUISTUHLASWNMZWEIG-
VDRKSKERZECFGKORFACVHOLZMN-
SCYLUTZRVRHANGGNMLGFRUSAAWB-
NMFERNSEHGERÄTHJFGRTIUZPOTZSDT-
DEKORATIONMNUBFNXLPTPEPPICHTUP

Lösung einsenden
und Privatführung bei der
Berufsfeuerwehr* gewinnen!
Senden Sie die Lösung
mit Ihrem Absender an: SAW,
Feldstrasse 110, Postfach,
8036 Zürich

1 Es brennt – was tun?

Wenn es brennt, gelten 5 wichtige Regeln. Sie finden Sie unten, allerdings fehlt bei jeder Regel ein Wort. Es steht zwar rechts daneben, nur sind die Buchstaben durcheinandergelassen. Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge:

1. Regel: Feuerwehr laremiaren

2. Regel: Personen tertien

3. Regel: Türen slissechen

4. Regel: Brand pfämebken

5. Regel: Feuerwehr zum Brand etilen

3 Die Feuerwehr rufen

Im folgenden Zahlensalat hat sich die Rufnummer der Feuerwehr, die 118, insgesamt acht Mal versteckt. Einmal ist die Zahl schon gefunden worden – können Sie die übrigen sieben finden?

3	1	1	8	4	1	7	4
2	4	7	9	1	1	8	1
5	1	1	1	8	2	4	7
1	8	9	1	2	1	1	8
1	1	8	7	1	1	8	1
4	7	2	1	5	4	1	6
1	4	1	1	8	3	6	9
3	1	1	9	4	1	1	8

5 Advent, Advent

In den unten stehenden Sätzen verstecken sich Tipps für den sicheren Umgang mit Kerzen: Es stehen jeweils zwei Sätze nebeneinander. Ein Wort aus dem linken Satz ist mit einem Wort aus dem rechten Satz vertauscht. Tauschen Sie die richtigen Wörter miteinander aus. Ein Beispiel:

Stellen Sie den Adventskranz auf eine gerade Unterlage.

Die Kerzen sollten immer feuerfeste nach oben zeigen.

Finden Sie die vertauschten Wörter auch bei den folgenden Sätzen?

Verwenden Sie nur Kerzenhalter und Kerzen, die nicht brennbar sind.

Niedergebrannte Kerzenständer rechtzeitig auswechseln.

Verwenden Sie nur Kerzenhalter und Kerzenständer, die gross genug brennen, um das flüssige Wachs aufzufangen.

Vermeiden Sie Durchzug, wenn die Kerzen sind.

Verwenden Sie nur Kerzenhalter und Kerzenständer, die den Kerzen einen brennbaren Halt geben.

Kerzen müssen genügend Abstand zu sicheren Materialien haben.

Adventskränze aus Tannengrün nachts nach draussen stellen, damit sie länger dürr bleiben.

Ist der Adventskranz bereits frisch, sollten die Kerzen nicht mehr angezündet werden.

Kerzenständer oder Rechaudkerzen in Aluminiumbechern sollten nicht direkt auf Hitze oder Tischtücher gestellt werden.

Kerzenständer oder Rechaudkerzen in Aluminiumbechern übertragen die Möbel auf die Unterlagen.

6 Oh Tannenbaum

Bei diesem Rätsel dreht sich alles um das Thema Brandschutz und Weihnachtsbaum. In jedem der folgenden Sätze sind zwei Wörter falsch. Finden Sie die falschen Wörter und schreiben Sie die richtigen darunter!

Ein Beispiel:

Falsch: Lagern Sie den Tannenbaum bis kurz vor dem Schmücken an einem heissen Ort in einem mit Rotwein gefüllten Gefäss. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

kühlen

Wasser

Beachten Sie, dass der geschmückte Weihnachtsbaum einen wackeligen Stand hat und der Baumständer immer mit Schnaps gefüllt ist. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

Sorgen Sie für einen sicheren Abflug der Kerzen und genügend Liebe zu anderen Kerzen und zum übrigen Weihnachtsschmuck. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

Kerzen immer unterhalb von Zweigen oder unterhalb von Dekorationsmaterial ankleben. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

Der Weihnachtsmann muss genügend Zuneigung zu brennbaren Materialien wie Vorhängen, Tapeten, Bettdecken und Kissen usw. haben. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

Niedergebrannte Tische rechtzeitig auswechseln, und vermeiden Sie Durchzug, wenn die Kerzen schlafen. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

Ist der Weihnachtsbaum müde, dürfen die Kugeln nicht mehr angezündet werden. **Die zwei richtigen Wörter sind:**

«Ich bin keine, die flieht»

AUFZEICHNUNG: PETRA BAUMBERGER, BILDER: SARA KELLER

Vor knapp zwei Jahren hat Romy Krebs ihren Mann verloren. Einsam fühlt sich die engagierte Mieterin in der Siedlung Seefeld dank guter Beziehungen selten. Wenn doch, dann singt sie.

«Ich rate allen,
sich frühzeitig ein gutes
Umfeld zu schaffen.»

Romy Krebs, Siedlung Seefeld

«Marcel war mein zweiter Mann. Bei unserer Hochzeit waren wir schon über 40, gemeinsame Kinder waren da kein Thema mehr. Unsere Beziehung war sehr symbiotisch, was nicht heisst, dass wir isoliert gelebt haben. Natürlich hatten wir Kontakt zu anderen und zu unseren Familien, aber wir waren schon sehr aufeinander eingestellt.

Marcel hatte schon Rückenschmerzen, als wir uns kennengelernt haben. Als die Schmerzen immer schlimmer wurden, gab er sein Geschäft, einen Malerbetrieb, schliesslich auf. Allerdings erst, nachdem die Sanität ihn mehrmals von der Baustelle getragen hatte. Mein Mann war halt ein bisschen ein Dickkopf. Bei der Arbeit, beim Sport, bei allem, was er gemacht hat: Er hat immer Vollgas gegeben. Als seine Vitalität schwand, war das für ihn sehr schwer zu akzeptieren. Er ging sogar noch zum Krafttraining, als es ihm körperlich schon schlecht ging. Er hatte diesen unglaublichen Willen und diese Idee im Kopf, dass es doch noch gehen müsse.

Sein Tod kam nicht überraschend, Marcel war vorher sechs Monate im Spital und in einer Pflegeeinrichtung. Er wurde wegen einer Spondylitis eingeliefert. Das ist eine bakterielle Entzündung der Wirbelsäule, die sich später im ganzen Körper ausgebreitet hat. Die Ärzte waren machtlos. Diese sechs Monate waren für uns beide sehr schwierig – wir wussten, dass er nicht mehr nach Hause kommen würde. Er hat sehr damit gehadert, nicht mehr Teil unserer Zweiergemeinschaft hier in unserer Wohnung zu sein. Mir ging es in dieser Zeit körperlich gar nicht gut, ich hatte unerklärliche Magenschmerzen, Probleme mit den Ohren und litt an Schlaflosigkeit. In der Nacht drehten sich meine Gedanken, ich fragte mich, wie lange er noch so leiden und ich diese Situation noch aushalten muss. Denn es halten beide viel aus in einem solchen Moment, beide auf eine andere Weise. Als er schliesslich starb, war das zwar ein riesiger Verlust, aber in gewisser Weise auch eine Erleichterung.

Nach seinem Tod, als der letzte Behördengang getan war und ich endlich loslassen konnte, fiel ich in ein Loch. Da war plötzlich so viel Zeit! Dass ich

schon immer aktiv war, hat mir in diesen Tagen sehr geholfen. Ich bin technisch ein wenig begabt und helfe anderen gerne. Ich organisiere zusammen mit zwei anderen Mieterinnen auch unsere monatlichen Kaffeetreffe und Feste in der Siedlung. Deswegen kenne ich hier im Haus alle, wirklich alle, und habe auch sonst im Quartier viele soziale Beziehungen. Wichtig waren auch zwei Freundinnen, die hier in der Nähe wohnen. Sie haben mich emotional unterstützt, und die Unternehmungen mit ihnen boten mir Ablenkung.

Nein, geflohen bin ich nie vor dem Alleinsein. Ich bin keine, die flieht. Mir ist es auch wichtig, zugeben zu können, dass es damals schwierig war und bis heute manchmal schwierig ist. Meistens spüre ich es bei kleinen Dingen, die im Zusammenleben selbstverständlich sind, dass er mir fehlt. Am Morgen beim Aufstehen zum Beispiel, wenn niemand da ist, der mir «Guten Morgen» sagt. Oder auch abends beim Zubettgehen. In diesen Momenten singe ich. Ich kann überhaupt nicht singen, ich weiss, es klingt jämmerlich. Aber es hilft mir, und ich habe das Gefühl, es tue meiner Stimme gut. Sie hat sich verändert, als es mir damals nicht gut ging. Alle anderen Beschwerden sind mit der Zeit verschwunden, aber dieses Bruchige in meiner Stimme ist geblieben.

Dass Marcel körperlich zunehmend eingeschränkt war, war mit ein Grund, warum wir uns bei der SAW angemeldet hatten. Wir wussten, dass wir hier bei Bedarf pflegerische Unterstützung bekommen. Dass wir in diese Siedlung hier ziehen konnten, ist ein Glücksfall. Ich war im Quartier schon stark verankert, wir wohnten nur ein paar Strassen weiter und ich hatte mich während vieler Jahre in der Nachbarschaftshilfe engagiert. Als es meinem Mann sichtbar schlechter ging, haben mir viele, die auch hier leben, ihre Unterstützung angeboten. Sicher auch, weil ich selbst immer viel investiert habe in die Nachbarschaft hier im Haus. Wenn ich anderen einen Rat geben müsste, wäre es dieser: frühzeitig in Freundschaften und Beziehungen investieren, nicht erst, wenn man alt ist. Wenn die schwierige Situation erst eintritt, ist es zu spät.»

Hello, good bye!

Colette Hämmerle, Bereichsleiterin Finanzen & Vermietung, orientiert sich beruflich neu und hat die SAW-Geschäftsleitung im September verlassen. Ihre Aufgaben übernimmt Prisca Löbb (Bild).



Prisca Löbb

Bereichsleiterin Finanzen & Vermietung
Stv. Direktorin

Im Stiftungsrat ist Eva Sander nach langjähriger Tätigkeit für die SAW zurückgetreten. Als ihre Nachfolgerin hat der Stadtrat Ursula Müller gewählt. Sie ist Bereichsleiterin und Geschäftsleitungsmitglied beim Amt für Hochbauten der Stadt Zürich.

Im Bereich Finanzen und Vermietung verabschieden wir Anita Adam nach 18 Jahren bei der SAW in den wohlverdienten Ruhestand. Anita Adam war als Leiterin Vermietung tätig. Sie wurde von der Mieterschaft und von unseren Mitarbeitenden ausserordentlich geschätzt.

Im SAW-Kader begrüßen wir Claudia Hubler, stellvertretende Teamleiterin Grünanlagen. Als Leiter Rechnungswesen & Controlling ist Marcel Bühler zur SAW gestossen, als Mitarbeiterin Kommunikation & Marketing Lena Leuenberger. Im Bereich Hauswirtschaft gibt es einige Wechsel: Es verlassen uns Stefanie Schmohl, Margrit Pfeiffer, Ilona Vogel und Maria Margrith von Allmen. Neu angefangen haben Laura Nigro, Anabela Ferreira Baronet und Helga Johanna Amann.

Weiter müssen wir uns von einigen Fachpersonen Gesundheit verabschieden: Margarethe Preisig, Kristina Gojakovic und Brenda Hajdaraj verlassen die SAW. Wir heissen alle neuen Mitarbeitenden herzlich willkommen und wünschen jenen, die die SAW verlassen, von Herzen alles Gute auf dem weiteren Weg.

Lehre bei der SAW

Jedes Jahr beginnen drei junge Menschen bei der Spitex SAW eine Lehre als Fachperson Gesundheit (FaGe).

Diesen Sommer waren dies Alejna Berisha, Milla Sofia Balestra und Ata Mert Göral. Im Bereich Infrastruktur & Unterhalt hat dieses Jahr Babou Awe seine Lehre zum Fachmann Betriebsunterhalt begonnen. Insgesamt sind bei der SAW zurzeit 13 Lernende in Ausbildung.

Einfach singen

Singen macht glücklich! Deshalb weisen wir Sie gerne auf das Angebot «Einsingen um 9» hin: Jeden Tag um 9 Uhr treffen sich Interessierte zu einer digitalen Singstunde. Ausprobieren können Sie dieses kostenlose Angebot unter einsingen-um-9.ch.



Wer mit anderen Menschen zusammen singen möchte, dem empfehlen wir die verschiedenen Chöre in Zürich. Unkompliziert schnuppern können Sie zum Beispiel beim Chor «Pro Cantu» oder dem «Freien Chor Zürich». Auch die Landeskirchen bieten viele Angebote zum Singen, von Projektchören bis zum klassischen Kirchenchor. Ausserdem gibt es in Zürich auch einige ganz besondere Chöre, etwa der «Schwule Männerchor Zürich» oder der «Chor der Nationen», der Sänger*innen mit und ohne Migrationshintergrund zusammenbringt. Die Adressen finden Sie im Chorverzeichnis Schweiz: chorverzeichnis.ch.

Sie wissen etwas,
das alle SAW Mieter*innen
interessiert? Melden Sie sich unter
saw-wohnzeit@zuerich.ch
(Betreff: News WohnZeit)
oder tel. 044 415 73 77

Hier gehen Ihnen Lichter auf!

Die Volkshochschule Zürich engagiert sich seit 1920 für erhellende Erwachsenenbildung. Ihr Angebot richtet sich an alle neugierigen Menschen, die ihren Horizont erweitern möchten.

Gerne stellen wir Ihnen auf dieser Seite ausgewählte Kurse vor – sie sind typisch für das Angebot der Volkshochschule Zürich. Und das Beste: Als Leser*in der WohnZeit erhalten Sie **20 Prozent Rabatt** auf alle Kurse des Wintersemesters 2023/24, ausgenommen Studienreisen. Einfach bei der Anmeldung den Promocode **WOHNZEIT** angeben. Weitere Informationen und Anmeldung: vhszh.ch.

GUT, WERDE ICH ÄLTER!

Psychisches Wohlbefinden im Alter

Das Alter gibt es nicht – auch im höheren Erwachsenenalter unterscheiden sich Menschen noch stark voneinander. Interessant ist aber beispielsweise das «Zufriedenheitsparadox des Alters»: Viele ältere Menschen fühlen sich trotz zunehmender körperlicher Einschränkungen

subjektiv sehr wohl. In dieser Vorlesung erfahren Sie, wie es um das Gefühlsleben und das Wohlbefinden im höheren Erwachsenenalter bestellt ist, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen können und wie wichtig ein vielfältiges Bild des Alters und des Alterns für die eigene Gesundheit ist.

Wann: Ab Dienstag, 16.1.2024, 19:30–21:00 Uhr, 3 x
Ort: Universität Zürich-Zentrum
Kosten: CHF 95.00



Zum Kurs

DIE ZWEIFEL POMY-CHIPS AG

Von der Mosterei zur bekanntesten Chips-Produzentin der Schweiz

Zweifel-Chips sind hierzulande buchstäblich in aller Munde. Über 8000 Tonnen davon verkauft die Firma jährlich. Produziert werden sie in Spreitenbach, von der Firma Zweifel Pomy-Chips AG. Doch wie wurde aus der Zürcher Mosterei einer der bekanntesten Snack-Produzenten im Land? Wer war und ist die Familie, die dahintersteht? Die Vorlesung gibt einen Überblick über die Firmen-

geschichte im Kontext der Schweizer Konsumgeschichte. Im Kurs ist eine Exkursion zur Zweifel Pomy-Chips AG in Spreitenbach enthalten. Diese wurde 1970 auf der grünen Wiese gebaut und nach und nach vergrößert und modernisiert, zuletzt im Jahr 2020. Ein Rundgang gibt Einblick in die Entstehung der Chips – von der rohen Kartoffel bis zum knusprigen und geschmackvollen Snack.

Wann: Montag, 12.2.2024, 19:30–21:00 Uhr
Ort: Universität Zürich-Zentrum
Exkursion Zweifel Pomy-Chips AG in Spreitenbach: Donnerstag, 15.2.2024, 13:30–16:00 Uhr
Kosten: CHF 80.00, inkl. Exkursion



Zum Kurs

«Wir sind soziale Wesen»

AUFZEICHNUNG UND FOTO: LENA LEUENBERGER

Die Gesellschaft hat sich verändert. Mit dem Wohlstand ist auch die Einsamkeit gestiegen. Martin Hafen, em. Professor für Soziologie, ordnet das Thema im Interview fachlich ein und verrät, warum er nach seiner Pensionierung nicht einsam geworden ist.

Martin Hafen, Sie sind seit diesem Sommer pensioniert. Macht die Pensionierung einsam?

In meinem Fall: nein. Ich habe mehr Zeit für die Familie, für Grosskinder, für Freundinnen und Freunde. Wenn man aber die Gesellschaft anschaut, muss man sagen: ja. Viele Leute haben neben der Arbeit nicht so ein gutes soziales Netzwerk. Für sie kann die Pensionierung eine schwierige Zeit sein.

Die Pensionierung ist also ein Punkt im Leben, an dem viele einsam werden.

Es ist eine der sogenannten krisenanfälligen Lebensphasen, in denen sich grosse Umstellungen ergeben. Weitere solche Lebensphasen sind die Pubertät, der Einstieg ins Berufsleben, die Familiengründung, eine Midlife-Crisis, ein Umzug und dann auch die allerletzte Altersphase, die Hochaltrigkeit, wenn es auf das Lebensende zugeht.

Sind die Menschen heute einsamer als noch vor einigen Jahrzehnten?

Die Individualisierung der Gesellschaft nimmt seit 100 oder 200 Jahren zu. Das hat stark mit unserer Arbeitsteilung, mit dem Verständnis von Individualität zu tun. Früher waren Erwerbsleben und Familienleben örtlich kaum getrennt. Die Industrialisierung hat dies verändert. Dann kommt mit dem Wohlstand auch zunehmend die Haltung auf, dass man für sich selber schaut.

Ist Einsamkeit also der Preis für unser modernes Leben mit Wohlstand und Selbstverwirklichung?

Ja, absolut. Ein Beispiel: Vor 60 Jahren, als ich ein Kind war, war Pöstler noch ein ganz gemütlicher Beruf. Pöstlerinnen und Pöstler kannten viele Leute auf ihrer Tour. Sie hatten Zeit für einen kurzen Schwatz oder auch mal eine Tasse Kaffee. Heute sind sie im Stress, rasen mit ihrem Elektrotöff umher, um die Tour in der vorgegebenen Zeit abfahren zu können. Zeit für Gespräche haben sie praktisch nicht mehr.

Wie sollte das Zusammenleben von uns Menschen denn im Idealfall aussehen?

Blicken wir in der Menschheitsgeschichte zurück: Menschen gibt es seit rund 2 Millionen Jahren. Während mehr als 1,9 Millionen Jahren waren sie in relativ kleinen Gruppen unterwegs und haben sich gegenseitig geholfen zu überleben. Etwa 50 bis 150 Menschen zusammen. Das ist eine Entwicklung, die in unseren Genen liegt. Wir sind vom Kern her soziale Wesen.

Alleine zu sein, ist für uns Menschen also nicht «artgerecht»?

Wenn die Möglichkeit ausbleibt, Kontakte zu knüpfen, dann hat das im Gehirn die gleichen Auswirkungen wie körperliche Schmerzen. Es löst Stress aus und hat langfristig Auswirkungen auf Körper und Psyche.



Zur Person

Dr. Martin Hafen war über 20 Jahre Professor für Soziologie an der Hochschule Luzern. Zuvor war er zehn Jahre Redaktionsleiter des «SuchtMagazin». Seit August 2023 ist er pensioniert. Er wohnt in Basel, ist verheiratet und hat drei Kinder und drei Enkelkinder.

Einsamkeit macht uns krank.

Genau. Einsamkeit ist ein regelrechter Killer. Nicht umsonst wird der Begriff «Epidemie der Einsamkeit» immer häufiger gebraucht.

Ist Einsamkeit eine Epidemie?

Das kann man schon so nennen. England hat 2018 ein Departement gegen Einsamkeit eingerichtet mit einer Regierungsverantwortlichen, die Massnahmen umsetzen soll, die der gesellschaftlichen Vereinigung entgegenwirken.

Können Haustiere gegen Einsamkeit helfen?

Wir wissen, dass alles, was lebt und um das wir uns kümmern können, unser Leben verlängert. Das gilt natürlich für andere Menschen und Haustiere aber auch für Zimmerpflanzen. Für ein Lebewesen da sein zu können, tut uns gut. Und wir bekommen auch viel zurück, wenn die Pflanze gedeiht oder die Katze uns um die Beine streicht.

Welche Rolle spielen Handys, Fernseher und Computer für unser soziales Leben?

In erster Linie absorbieren sie sehr viel Zeit. Diese Zeit fehlt dann für richtige soziale Kontakte. Zwar ermöglicht ein Handy, leicht mit anderen Personen in Kontakt zu treten. Insgesamt ist die Bilanz des Handygebrauchs für das soziale Leben meines Erachtens aber eher negativ.

Welche Rolle spielt das Wohnen beim Thema Einsamkeit?

Es gibt Wohnformen, bei denen ein gewisses Miteinander wahrscheinlicher ist, etwa mit gemeinsamem Garten und Gemeinschaftsräumen. Wenn es gut läuft, kann auch die Waschküche ein Ort für gute Begegnungen sein. Ich persönlich bin kein Freund von Einfamilienhäusern mit Rasen und Gartenzaun. Da hat man zwar Individualität, aber das fördert auch die Einsamkeit.

Wie wohnen Sie selbst?

Ich wohne mit meiner Frau in einem Mehrfamilienhaus in Basel.

Einsam oder nicht?

Das Quartier ist sehr lebendig. In der Nachbarschaft hat es eine Genossenschaft mit einem Hinterhof, in dem viele Kinder spielen. Natürlich könnte ich mich am Lärm stören und die Schallschutzfenster schliessen. Aber ich kann das auch als Bereicherung empfinden und komme dadurch schnell in Kontakt mit den Leuten. Es gibt auch ein Quartierfest, das einen in Kontakt bringt. Und jetzt sind wir wieder bei meiner Pensionierung: Wenn mich heute ein Nachbar anspricht, bin ich viel weniger gestresst, als das früher der Fall war. Da musste ich jeweils gleich zum Zug eilen und arbeiten gehen. Jetzt habe ich eher mal Zeit, einfach eine halbe Stunde zu schwatzen. Das ist eine grosse Lebensqualität.

März

21



Faszination Wildbienen

Sicher ist Ihnen die Wildbiene ein Begriff. Doch was sind eigentlich Wildbienen und was unterscheidet sie von den Honigbienen? Mit eindrucksvollen Bildern und Geschichten gewährt Fabian von Mentlen Einblick in die Welt dieser unscheinbaren und faszinierenden Insekten.

Wo: Siedlung Helen Keller, Gemeinschaftsraum

Wann: 21. März 2024, 14 Uhr

Referent: Fabian von Mentlen, Wildbienenfachmann /
BSc ETH Umweltnaturwissenschaften

Diese und viele weitere Veranstaltungen der SAW
finden Sie in der beiliegenden Agenda oder – stets
aktualisiert – auch auf unserer Website:



Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: April 2024

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

044 415 73 33
wohnenab60@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch

Auflage

4500 Exemplare, gedruckt auf
BalancePure, 100% Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrekturat

Regula Walser (regulawalser.ch)

Redaktion

Petra Baumberger
Lena Leuenberger
Kommunikation & Marketing

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Petra Baumberger
Kommunikation & Marketing

Fotografien in dieser Ausgabe

Sara Keller (sarakeller.ch)
Lena Leuenberger
Fabian von Mentlen

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG (e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

Wer alleine lebt, fühlt sich nicht zwingend einsam.
Romy Krebs, Mieterin in der Siedlung Seefeld, beim Spaziergang am See.



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich **SAW**

Sie haben
die kostenlose WohnZeit
noch nicht abonniert?
Melden Sie sich bei uns!
saw-wohnzeit@zuerich.ch
044 415 73 77