

In eigener Sache

Auf Wiedersehen...

Nach knapp 20 Jahren Vorstandsarbeit bei frauenplus Baselland heisst es Abschied nehmen. Ich freue mich, das frauenplus-Schiff noch bis Ende Jahr zusammen mit meiner Nachfolgerin und den Vorstandskolleginnen auf Kurs zu halten. Dann ist es Zeit, das Ruder zu übergeben und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen.

1992 bin ich an Bord gegangen. Die Fahrt mit unbekanntem Ziel war Herausforderung und Lebensschule zugleich. Ich habe viel gelernt, Einblick in Bereiche erhalten, zu denen ich sonst nie Zugang gehabt hätte. Diese Jahre haben meinen Lebenslauf geprägt. Deshalb möchte ich die ebenso vielseitige wie bereichernde Zeit nicht missen.

Mit grosser Freude und Dankbarkeit schaue ich zurück. Und so kann ich nach zwei Jahrzehnten erlebnisreicher Vorstands- und Präsidialarbeit bei frauenplus Baselland zweifellos sagen: Ja, ich würde es wieder tun.

Das Wohlwollen und Vertrauen, das Sie mir über all die Jahre entgegengebracht haben, wirkten sich im Arbeitsalltag überaus motivierend aus. Ihre Offenheit und Ihr Rückhalt haben meine Arbeit beflügelt. Dafür möchte ich Ihnen heute von Herzen danken. Gerne denke ich auch an die unzähligen Begegnungen und angeregten Gespräche zurück. Ohne Ihren langjährigen ideellen und finanziellen Rückhalt wären wir

nicht dort, wo wir heute stehen. Für Ihre Verbundenheit mit unserer Organisation möchte ich Ihnen auch im Namen des Vorstands herzlich danken.

Ebenso herzlich bedanken möchte ich mich bei unserer Sekretärin Silvia Thommen und den Vorstandskolleginnen für die langjährige Wegbegleitung, für die engagierte und von Respekt geprägte Zusammenarbeit. Ich werde mich gerne an das gemeinsame Unterwegssein mit der erprobten ‚Frauschaft‘ erinnern.

Ab 1. Januar 2012 übernimmt Kauffrau und Juristin Fabia Schild das Präsidium von frauenplus Baselland. Ich wünsche ihr Freude, Erfüllung und Erfolg für ihre Aufgabe und bin überzeugt, dass sie das frauenplus-Schiff mit sicherer Hand durch ruhige und stürmische Gewässer in die Zukunft steuern wird. Ich freue mich, wenn auch meine Nachfolgerin Fabia Schild auf Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen zählen darf.

Als Mitglied werde ich frauenplus Baselland weiterhin verbunden bleiben. Heute sage ich einfach Dankeschön und auf Wiedersehen...

Jeannette Stadler-Geissmann

Inhalt Ausgabe 3/2011	Oktober 2011
In eigener Sache	1
Aktuelles	2
Mitgliederzuschriften	4
Veranstaltungen frauenplus Baselland	4

Aktuelles

Gratulation zum neuen Flyer und Dank von frauenplus Baselland

Wir gratulieren dem Frauenverein Pratteln zur Neugestaltung ihres Flyers. Besonders gefreut haben wir Vorstandsfrauen uns über den schön gestalteten und informativen Flyer, dessen Rückseite über unsere Organisation Aufschluss gibt und die wichtigsten Angebote auflistet. Herzlichen Dank!

Eine Auszeit für pflegende Familienangehörige

Das Rote Kreuz Baselland hilft unkompliziert mit Dementia Care

Der Anteil an Menschen, die ihre älteren Familienmitglieder zu Hause pflegen und betreuen, ist hoch. Diese anspruchsvolle Aufgabe führt die pflegenden Angehörigen oft an ihre Grenzen. Das Rote Kreuz Baselland bietet neu und unbürokratisch mit *Dementia Care* eine Entlastung für einen halben oder ganzen Tag zu einem Spezialtarif an.

Die Tagesabläufe der pflegenden Familienmitglieder gleichen sich häufig: Um 6.30 klingelt der Wecker von Frau Ott. Um 7.00 hilft sie ihrem Mann beim Aufstehen. Herr Ott leidet seit fünf Jahren an Demenz. Um 8.00 frühstücken sie zusammen. Herr Ott und seine Bedürfnisse bestimmen den Tagesrhythmus seiner Frau. Zeit für sich nimmt sich Frau Ott abends nach neun Uhr, nachdem sie ihrem Mann beim Zubettgehen geholfen hat. Sie liest ein Buch ..., nach wenigen Minuten schläft sie ein. Das Rote Kreuz Baselland lanciert *Dementia Care*, eine unkomplizierte Entlastung zu einem Spezialtarif. Er richtet sich an Familienmitglieder, die zu Hause einen älteren Angehörigen betreuen, laut

einer Studie häufig während mehr als 60 Stunden pro Woche (SwissAgeCare 2010). Pflegende Angehörige sind konstant gefordert und oft erschöpft. Vor allem die Partnerinnen und Partner leiden am häufigsten unter körperlichen und psychischen Belastungen und haben am dringendsten eine Auszeit nötig.

Mit *Dementia Care* pflegen und betreuen Rotkreuz Mitarbeiterinnen ältere Menschen regelmässig zu Hause. Sie lösen die Familienmitglieder wöchentlich für einen halben Tag oder alle zwei Wochen für einen ganzen Tag ab. Sie kümmern sich liebevoll und kompetent um die Pflegebedürftigen. Die Angehörigen erhalten etwas Zeit für sich und ihre Bedürfnisse.

„Der Alltag pflegender Angehörigen ist anspruchsvoll“ weiss Monika Bitterli, die Geschäftsleiterin des Roten Kreuz Baselland. „Häufig fühlen sich die Angehörigen angespannt und erschöpft. Oder Zukunftsängste, wie es weiter geht, beschäftigen sie. Wir beraten die Betroffenen individuell und entlasten sie mit *Dementia Care* unbürokratisch und kostengünstig.“ Ist eine intensivere Betreuung nötig, hilft das Rote Kreuz Baselland weiter mit regulärer Pflege und Betreuung rund um die Uhr.

Weitere Informationen:

Rotes Kreuz Baselland, Entlastung, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal, Tel. 061 905 82 01, entlastung@srk-baselland.ch
www.srk-baselland.ch

Leistungsvermögen nimmt im Alter nicht ab

Ältere Arbeitnehmende sind insgesamt genauso leistungsstark wie jüngere.

Zu diesem Schluss kommt eine Makrostudie der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit im Auftrag der Arbeitnehmerorganisation Angestellte Schweiz*.

Prof. Colette Peter, Projektleiterin und Dozentin an der Hochschule Luzern, schreibt, dass die Zahl der Erwerbstätigen

unter den 55- bis 64-jährigen in der Schweiz in den letzten zwölf Jahren kontinuierlich gestiegen ist und bei 68,4 Prozent liegt. Der Durchschnitt in den EU-Ländern liegt bei 44,7 Prozent. Überflügelt wird die Schweiz nur noch von Schweden und Norwegen (70 resp. 69 Prozent).

Nicht das generelle Niveau der Leistungsfähigkeit wandle sich mit dem Alterwerden, sondern es verschiebe sich lediglich das Spektrum der Leistungen und Kompetenzen.

Fähigkeiten wie etwa körperliche Belastbarkeit, Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung, Kurzzeitgedächtnis und Risikobereitschaft nehmen ab. Sie werden jedoch aufgewogen durch jene Kompetenzen, die im Alter zunehmen, unter anderem Urteilsfähigkeit, Zuverlässigkeit, Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie betriebspezifisches Know-how. Die Gesamtbilanz des Leistungsvermögens sei damit ausgeglichen.

Die Erkenntnisse der Studie lassen den Schluss zu, dass die Leistungsunterschiede innerhalb der einzelnen Altersgruppen grösser sind als jene zwischen Alt und Jung.

Höchst erfreulich ist das Fazit des Forschungsteams: Ältere Mitarbeitende sind keine Problemgruppe. Massnahmen zur Förderung von Arbeitsqualität müssten deshalb allen Altersgruppen zugute kommen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheit und Wohlbefinden bestimmen die Qualität der späteren Berufsphase wesentlich mit. Da fast ein Viertel der Erwerbstätigen aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aufhört zu arbeiten, steht eine generationenübergreifende betriebliche Gesundheitsförderung an erster Stelle. Von den Unternehmen sind gesundheitsfördernde Angebote und Unterstützung der Angestellten gefordert. Arbeitnehmende andererseits sollen sich eigenverantwortlich um ihre Gesundheit kümmern und entsprechende Angebote wahrnehmen.

Flexible und bedürfnisgerechte Arbeitszeitgestaltung

Mehr Flexibilität bei der Arbeitszeitgestaltung steigert die Motivation und die Bereitschaft, länger im Arbeitsprozess zu bleiben. Stufenweiser Rückzug aus dem Erwerbsleben, flexible Arbeitszeiten, flexibles Rentenalter, aber auch regelmässige Erholungszeiten für alle Mitarbeitenden wären konkrete Massnahmen dazu.

Adäquate und bedarfsgerechte Arbeitsbedingungen

Arbeitsinhalte sind bedarfsgerecht anzupassen und die individuellen Ressourcen und Bedürfnisse gezielt zu berücksichtigen. Auch Funktionswechsel und Job-Rotation sind geeignet, um individuelle Fähigkeiten zu fördern.

Weiterbildung immer und für alle

Besonders wichtig ist die gezielte und systematische Qualifizierung des Personals aller Altersgruppen. Da die Bereitschaft zur Weiterbildung bei älteren Mitarbeitenden schwindet, braucht diese Gruppe spezielle Anreize und Angebote, die Lerntempo und Lernstrategien älterer Menschen berücksichtigen.

Vom Defizit- zum Kompetenzmodell

Die zentrale Voraussetzung erfolgreicher Massnahmen zur Förderung älterer Mitarbeitender ist eine neue Sichtweise, die sich an deren Kompetenzen orientiert, nicht an möglichen Schwächen. Diese defizitorientierte Haltung führt zu Altersstigmatisierung, was sich wiederum negativ auf Motivation und Leistung älterer Mitarbeitender auswirkt.

* Die Makrostudie «Arbeitsqualität und berufliche Perspektiven in der zweiten Lebenshälfte» wurde durchgeführt von Prof. Colette Peter (Soziologin), Prof. Beat Baumann (Ökonom) und Vanessa Fercher, lic.phil. (Sozialwissenschaftlerin). Der Verband Angestellte Schweiz zählt 24'000 Mitglieder.

Quelle: Soziale Arbeit Nr. 01/Okttober 2009 der Hochschule Luzern, FH Zentralschweiz: Vollständige Studie: www.hslu.ch/rus

Mitgliederzuschriften

Im Trott durch die Jahreszeiten

Ist es die lässige Gangart oder sind es eingewurzelte Gewohnheiten, die uns beim Wort Trott einfallen? Beides. Mit mehr oder weniger Elan gehen wir durch die vier Jahreszeiten. Der Frühling verleitet zum Aufbruch, zu einer rassigeren Gangart. Dies ist nach einem langen Winter auch nicht verwunderlich. Im Sommer, der dieses Jahr besonders früh einzog, ist das Verweilen in der herrlichen Natur ein Muss. Wir befinden uns in einem Hoch von Empfindungen und planen allerlei Aktivitäten nebst den täglichen, auch schon zum Trott gewordenen Verpflichtungen. Fast unbemerkt schleicht mit dem ersten Nebel der Herbst ins Land und gibt uns wieder eine gemächliche Gangart zurück. Einfach so spontan die Jahreszeiten zu erleben, ist keine Selbstverständlichkeit.

Ja, es gibt verschiedene Menschen, die auf der Schattenseite leben. So ergeht es einer alleinstehenden Nachbarin, nebenan in der 3-Zimmer Wohnung. Sie spürt schon längere Zeit keine Jahreszeiten mehr. Sie kann keinen Trott finden. Die Fenster, auch die Läden bleiben meist zu. Die Endfünfzigerin ist arbeitslos und begreiflicherweise mutlos. Seit Monaten oder Jahren lebt sie mit dem Zwang, zu sammeln und zu horten. Ja nichts wegräumen, was nochmals gebraucht werden könnte! Sie versinkt in der eigenen Unordnung. Sie ist eine sogenannte Messy (mess = schmutzig, unaufgeräumt).

Eines Tages bemerkt der Hauswart, dass das Kellerabteil der Mieterin mit Sachen wie Flaschen, Büchern, Kleidern, Dosen, Zeitschriften und Elektroschrott zum Bersten voll ist. Eine Wohnungsinspektion durch die Verwaltung ist die Folge. Sie bekommt die Chance, die kellerähnlichen Zustände in der Wohnung innert einer Frist zu räumen, zu lüften und zu putzen. Der nächste Schritt, nämlich die Zwangsräumung und damit auch die Kündigung, wird unmittelbar folgen.

Jetzt muss die Mieterin professionelle und psychologische Hilfe und Anleitung zulassen. Das Messy-Syndrom ist schleichend entstanden und die Ursachen sind vielschichtig. In Selbsthilfegruppen werden Lösungen zu den Problemen besprochen, das Aufräumen erlernt und gegen das schlechte Image wie Unordnung und Chaos gekämpft.

LessMess ist ein Verein, ein Zusammenschluss der Messies, der die Öffentlich-

keitsarbeit macht und den Kontakt zu den Medien, den Sozialämtern und den Hausverwaltungen herstellt.

Ob unsere Nachbarin den Trott findet und bereits wieder den nächsten Frühling spüren darf?

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.lessmess.ch

Veranstaltungen frauenplus 2012

V o r s c h a u

Mittwoch, 1. Februar 2012, 14.00 Uhr

frauenplus-Treffen mit Hanspeter Rudin, Präventionsbeauftragter Polizei Basel-Landschaft. Thema: „Zivilcourage - Zuvielcourage? Stadtsaal Liestal

Dienstag, 8. Mai 2012, 14.00 Uhr

Jahresversammlung, Stadtsaal Liestal

Donnerstag, 13. September 2012, 18.00 Uhr

frauenplus-Treffen mit Markus Theunert und Daniel Seeholzer von männer.ch. Thema: „Männerleben zwischen Macht und Ohnmacht“ Veranstaltungsort offen

Montag, 3. Dezember 2012, 14.00 Uhr

Adventsfeier mit Sybille Knieper, Pfarrerin in Langenbruck und Leiterin der Fachstelle für Notfallseelsorge. Veranstaltungsort voraussichtlich Langenbruck

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag/Dienstag/Donnerstag

von 14.00 bis 17.00 Uhr

und Mittwoch

von 09.00 bis 11.00 Uhr

Telefon 061 921 60 20 / Fax 061 921 60 02

baselland@frauenplus.ch

www.frauenplus.ch

Redaktion:

frauenplus Baselland

Büchelistrasse 6, 4410 Liestal

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:

Dezember 2011