

Aus dem Alltag unserer Beratungsstellen ...

von Fatima Dominguez

«Was soll ich nur tun?»

Es ist ein herrlich warmer Sommertag im Juli. Alles draussen wirkt so lebendig, farbig und ein lieblicher Blumenduft liegt in der Luft. Kinder spielen eifrig auf dem Spielplatz im Innenhof einer Siedlung in Frauenfeld.

Theres A., die hier lebt, sitzt auf dem Sofa und starrt auf ein Foto, dass vor fünf Jahren entstanden ist. Damals war noch alles anders. Gemeinsam mit ihrem Mann, ihrem Sohn und ihren Geschwistern feierte sie ausgelassen ihren 60. Geburtstag und konnte sich nicht vorstellen, dass das Schicksal so grausam zuschlagen würde.

In den letzten zwei Jahren hat Theres A. zuerst ihren Sohn bei einem Autounfall verloren und vor einem Jahr verstarb ihr Mann an Herzversagen. Vor vier Wochen wurde auch noch ihr Hund bei einem Spaziergang von einem Auto tödlich erfasst. Theres A. kann es nicht fassen, dass sie an diesem Tag ihren Hund nicht angeleint hatte, was sie normalerweise an der Strasse immer macht. Sie gibt sich die Schuld, dass sie so unachtsam war. Theres kämpft mit den Tränen, denn sie fühlt sich alleine und verloren. Sie weiss nicht, was sie mit ihrer Zeit, geschweige denn mit ihrem Leben anfangen soll.

Versunken in ihren Gedanken klingelt es plötzlich an ihrer Tür. Theres A. zuckt kurz zusammen, denn sie hat total die Zeit vergessen. Als sie die Tür aufmacht, steht ihre Schwester vor ihr. Sie hatten letzte Woche telefoniert und sich für heute Nachmittag zu einem Kaffee verabredet.

Ihre Schwester merkt schnell, dass es Theres nicht gut geht. Die aufgeweckte und lebensfrohe Frau ist nicht mehr wiederzuerkennen. Sie ist der Meinung, dass Theres unbedingt eine Beschäftigung braucht, die sie von den trüben Gedanken ablenkt und sie wieder neuen Lebensmut finden kann. Sie schlägt ihr vor, sie bei der Pro Senectute Thurgau für eine Sozialberatung anzumelden und verspricht ihr, sie auch dorthin zu begleiten.

Zwei Wochen später bei der Sozialberatung in Frauenfeld nimmt sich die Sozialberaterin Zeit, um die Lebenssituation von Theres A. zu verstehen. Es zeigt sich, dass Theres A. sich sehr alleine fühlt und sie gerne mehr Kontakt zu anderen Menschen hätte. Die Sozialberaterin diskutiert mit ihr verschiedene Möglichkeiten, wie und wo sie neue Kontakte finden könnte. Unter anderem schlägt sie ihr vor, am Treffpunkt «Freizeit» für über 60-Jährige



von Pro Senectute Thurgau teilzunehmen. Dort hat sie unter Gleichgesinnten die Möglichkeit, sich zu Themen wie Kultur, Kulinarik, Bewegung oder Reisen auszutauschen und neue Leute kennenzulernen. Dabei entstehen immer wieder auch neue Freundschaften.

Gesagt, getan: Theres A. steht vier Wochen später vor der Lokalität, wo das Treffen von Personen ü60 stattfindet. Mit Herzklopfen betritt sie den Raum, wo bereits mehrere Personen am Tisch sitzen. Sie nimmt an einem Tisch Platz und stellt sich den Anwesenden kurz vor. Einige Minuten später erklärt die Moderierende, wie das mit dem Austausch zu den verschiedenen Themen abläuft. Theres A. kommt schnell ins Gespräch mit verschiedenen Personen. Dann trifft sie auf einen ehemaligen Schulkollegen, Beat. Sie haben sich seit über 40 Jahren nicht mehr gesehen und komplett aus den Augen verloren. Sie haben sich viel zu erzählen und merken, dass der Nachmittag dafür nicht reicht. Kurzentschlossen verabreden sie sich spontan für den nächsten Tag in einem Café in ihrer Wohngegend. Beat ist seit einem Jahr pensioniert. Er war nie verheiratet und hat keine eigene Familie. Er hat seine Arbeit geliebt und viel Zeit dafür investiert. Er gibt zu, dass er seit der Pensionierung nicht so recht weiss, was mit der neu gewonnenen Zeit anzufangen. Während sie reden, merken sie, dass sie beide eine Leidenschaft für das Reisen haben. Frankreich steht schon lange auf der Liste von Theres. Sie beschliessen, gemeinsam eine Reise zu unternehmen. Von einem Reisebüro gut beraten, planen sie eine Rundreise in Südfrankreich.

Weil ihr Französisch seit der Schule etwas «eingestrotet» ist, hat Theres A. im Kursprogramm «aktiv» von Pro Senectute Thurgau den Sprachkurs «Französisch für Reisende» entdeckt. Diesen möchte sie unbedingt besuchen, um für die Reise nach Frankreich besser gewappnet zu sein. Beide freuen sich sehr auf ihre Reise und die gemeinsame Zeit.

Hinweis: Diese Geschichte ist erfunden, beruht aber auf wahren, zusammengestellten Begebenheiten und Erfahrungen im Alltag in unseren Beratungsstellen.

Das Kompetenzzentrum für's Alter

Alltagsfragen – Beratung in jeder Lebenssituation

Fühlen Sie sich hilflos?

In all den
unterschiedlichsten
Lebenslagen sind wir
für Sie da.



Das Alter ist anspruchsvoller geworden. Unsere Fachpersonen erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ziele in der Lebensgestaltung und begleiten Sie in der Sozialberatung auf Ihrem Lebensweg.

In unserer kostenlosen Beratung helfen wir Ihnen gerne bei:

- Alltagsgestaltung
- Fehlende Soziale Kontakte
- Bewältigung von Lebenskrisen
- Todesfall eines Angehörigen/Bekanntnen
- und vieles mehr

Leben nach der Pensionierung

Bei uns sind Sie gut beraten, wenn Sie sich mit dem neuen Lebensabschnitt aktiv auseinandersetzen wollen.



Mit unserem Docupass-
Vorsorgedossier können
Sie von der
Patientenverfügung bis zum
Testament alles regeln.

Bei uns erhalten Sie
Antworten zu Ihren
finanziellen Fragen.

Unsere Mitarbeitenden informieren und beraten Sie gerne zu allen Fragen des Alters. Die Sozialberatung ist für Personen ab dem AHV-Alter und ihren Bezugspersonen kostenlos.

**Für Ihre Sorgen und Fragen haben wir immer ein offenes Ohr.
In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam eine gute Lösung.
Tel. 071 626 10 89**