

# kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 1/2024

Spendenkonto:  
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

Was ist in der Kommunikation  
mit Menschen mit Demenz  
wichtig?  
Mehr dazu auf Seite 3

## «Meine Selbstständigkeit ist mir sehr wichtig»



Freya Teufelberger möchte sich so lange wie möglich selbst um ihren Garten kümmern.

**Freya Teufelberger weiss genau, was sie will. Einer ihrer Wünsche ist, möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden zu leben. Damit das klappt, hat sie sich vor einigen Monaten für den Rotkreuz-Notruf entschieden.**

Drei Kinder, elf Enkel- und fünf Urenkelkinder: Freya Teufelberger (84) darf auf ein volles Leben zurückblicken. In Gebenstorf, wo die gebürtige Österreicherin seit 1978 wohnt, ist sie auch in ihrer Nachbarschaft gut eingebettet. Und doch sagt sie: «Ich schaue, dass ich allein zurechtkomme und dass sich meine Familie keine Sorgen um mich machen muss.» Auch ihr Mann, um den sie sich kümmerte und der vor rund einem Jahr verstarb, wollte möglichst lange zu Hause bleiben.

So wie ihr geht es vielen Menschen im Aargau. Sie lieben ihr Zuhause und möchten möglichst lange in den gewohnten vier Wänden bleiben. «Meine Selbstständigkeit ist mir sehr wichtig. Solange ich kann, bleibe ich hier», sagt Freya Teufelberger mit Nachdruck. Ihr grosser Blumengarten ist ihr grösstes Hobby. Daneben singt sie in einem Chor und betätigt sich sportlich mit Turnen oder Schwimmen. Auch die Messe

am Sonntag gehört zu ihrem Wochenprogramm.

### Ein sicheres Gefühl zu Hause und unterwegs

Welche Auswirkungen ein Sturz haben kann, weiss Freya Teufelberger nur zu gut. Viele Aktivitäten, die sie sonst macht, waren aufgrund der Verletzungen nicht mehr möglich. «Das war nicht immer einfach», weiss sie. Vor einem Jahr zog sie sich einen Genickbruch zu – sie hatte grosses Glück. Im Sommer 2023 stolperte sie auf der Strasse und kugelte sich ihre Schulter aus. «Ich hatte das Vertrauen in meinen Körper ein wenig verloren», erzählt sie.

Eines Morgens im Herbst wollte sie das Laub unter dem grossen Apfelbaum vor dem Haus zusammenkehren. Als sie das aufgrund ihrer Verletzung nicht schaffte, fasste sie zwei Beschlüsse: «Ich liess den Apfelbaum fällen und kümmerte mich endlich um eine Notrufuhr.»

Wenige Tage später bekam sie bereits Besuch von einer Notrufbetreuerin. Diese installierte und testete den Rotkreuz-Notruf bei Freya Teufelberger zu Hause. «Sie lief durch den ganzen Garten und in den Keller, um zu prüfen, ob das Signal der Alarmtaste überall hinkommt», erzählt Freya Teufelberger und ergänzt: «Ich habe viele Treppen im Haus. Der Rotkreuz-Not-

ruf vermittelt mir mehr Sicherheit. Wenn mir etwas passieren sollte, kann ich einen Knopf drücken und via Notrufgerät mit jemandem reden, der Hilfe organisieren kann.» Diese Sicherheit wollte sie jedoch nicht nur zu Hause spüren. Deshalb entschied sie sich für ein mobiles Notrufgerät, das aus zwei Teilen besteht. Einerseits umfasst es die Basisstation mit Lautsprecher, die auf der Kommode Platz gefunden hat. Zum anderen ist es das Notrufgerät in Taschenformat. «Es war mir wichtig, auch unterwegs sicher zu sein», erzählt Freya Teufelberger, bevor sie sich wieder den Blumen im Garten widmet.

### Rotkreuz-Notruf

Ob Sturz, Herzinfarkt, Schwächeanfall oder andere Notfälle: Mit einem Druck auf die Alarmtaste des Rotkreuz-Notrufs ist man mit der Notrufzentrale oder den eigenen Kontaktpersonen verbunden, die sofort die nötigen Schritte einleiten – egal ob man zu Hause ist oder unterwegs. Ein beruhigendes Gefühl, sowohl für sich selbst als auch für die Angehörigen.

[www.srk-aargau.ch/notruf](http://www.srk-aargau.ch/notruf)  
oder 0848 012 012

### Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen zu können – so wie Freya Teufelberger aus der Titelgeschichte. Damit man auch im fortschreitenden Alter möglichst lange selbstständig wohnen kann, sollten gewisse Vorkehrungen getroffen werden. Ein grosses Thema ist die Sturzprävention. In der Schweiz verletzen sich bei Stürzen nämlich jedes Jahr rund 90 000 Personen im Alter von 65+.

Stürze haben speziell für ältere Menschen oft schwerwiegende Auswirkungen, wie beispielsweise Einschränkungen in der Mobilität oder ein vorzeitiger Eintritt in eine Pflege-Institution. Der Wunsch, selbstbestimmt und möglichst lange zu Hause leben zu können, kann nach einem Sturz plötzlich unmöglich werden.

Falls es doch mal zu einem Sturz kommen sollte, ist zuverlässige und schnelle Hilfe zentral. Um sich in einer Notsituation jederzeit selbstständig bemerkbar machen zu können und rund um die Uhr Hilfe zu erhalten, dafür gibt es den Rotkreuz-Notruf. Wir bieten zeitgemässe Notruf-Lösungen für zu Hause und für unterwegs an.

Dies gibt beruhigende Sicherheit – sowohl für unsere Kundinnen und Kunden als auch für ihre Angehörigen.

Mein Team und ich freuen uns, diese Sicherheit im Kanton Aargau anbieten zu dürfen. Damit auch alleinlebende Personen möglichst lange selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung leben können.



Beat Gruber  
Leiter Rotkreuz-Notruf

Das Rote Kreuz Kanton Aargau  
ist ZEWÖ-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



## Altersheimnachmittage in Küttigen

## «Wellness für die Seele»

Freiwillige des Aargauer Jugendrotkreuzes organisieren im Seniorenzentrum Wasserflue in Küttigen Nachmittage mit vielfältigen Aktivitäten. Eine Beteiligte und ein Freiwilliger verraten, wie sie dieser Generationen-Austausch bereichert.

Im Zimmer von Sonja John (88) steht viel Selbstgebasteltes: eine Collage mit Eseln und Pferden an der Schranktür, eine verzierte Kerze auf dem Sideboard, ein mittlerweile leeres Osternest. Was haben diese Gegenstände gemeinsam? Sonja John hat sie alle an den Altersheimnachmittagen des Aargauer Jugendrotkreuzes angefertigt.

Bei den Altersheimnachmittagen unternehmen junge Freiwillige regelmässig Aktivitäten mit Bewohnenden, in diesem Fall im Seniorenzentrum Wasserflue in Küttigen. Gemeinsam gehen sie spazieren, führen Gespräche, backen und basteln oder singen. «Bis auf einmal war ich im Jahr 2023 jeden Monat dabei», erzählt Sonja John stolz. Sie freut sich, ihre Ideen jeweils ausprobieren und zu verwirklichen.

## Nachhaltig den Austausch zwischen den Generationen fördern

Diese Ideen entstehen im Gespräch zwischen den Freiwilligen, dem Aargauer Jugendrotkreuz und Karin Blattner. Sie ist Leiterin Aktivierung im Seniorenzentrum Wasserflue und von diesem Angebot begeistert: «Das Projekt läuft schon 14 Jahre. Es soll nachhaltig dabei helfen, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Dieser bereichert nämlich Jung und Alt gleichermaßen.»

Dem schliesst sich der Freiwillige Sebastian Münkel (36) an: «Von den Bewohnenden lerne ich Weltansichten, die anders sind als meine. Einige erzählen von ihrer Kriegs- und Fluchterfahrung. Das beeinflusst auch, wie ich heute mit Geflüchteten aus der Ukraine oder Eritrea umgehe.»

Sebastian Münkel gefällt vor allem der Umgang mit anderen Menschen. In seinem technischen Beruf fehle ihm das manchmal: «Die Altersheimnachmittage sind Wellness



Ende Jahr gehört der Grittibänz einfach dazu. Der Rotkreuz-Freiwillige Tobias Eckerlin hilft Sonja John bei ihren Grittibänzen.

«Das Projekt soll nachhaltig dabei helfen, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern.»

Karin Blattner

für meine Seele.» Auch für Sonja John ist das Zwischenmenschliche das Schönste: «Es freut mich, wenn sich jemand so viel Zeit nimmt für mich. Das ist nicht selbstverständlich.»

## Altersheimnachmittage

Bei den Altersheimnachmittagen des Aargauer Jugendrotkreuzes unternehmen junge Freiwillige regelmässig Aktivitäten mit Bewohnerinnen und Bewohnern eines Altersheims. Mögliche Tätigkeiten sind Gesellschaftsspiele spielen, einen Spaziergang machen, Guetsli backen, malen und vieles mehr. Durch den Austausch werden neue Perspektiven ermöglicht und die Solidarität zwischen den Generationen gefördert.

[www.srk-aargau.ch/altersheimnachmittage](http://www.srk-aargau.ch/altersheimnachmittage)

## News

## Lions Club spendet 20 000 Franken ans Rotkreuz-Tageszentrum

Am diesjährigen Aargauischen Lions-Treffen sammelten die Mitglieder für das Rotkreuz-Tageszentrum in Aarau. Dabei kamen stolze 20 000 Franken zusammen. Der Check wurde im Rahmen einer kleinen Feier ans Tageszentrum übergeben. Der Betrag wird für eine Begegnungszone mit einem neuen Sofa und verschiedene Anschaffungen für die Kreativwerkstatt eingesetzt.

## Grossräte besuchen Tagesstätte für Betagte

Vier Aargauer Grossrätinnen und Grossräte besuchten die Tagesstätte in Frick des Aargauer Roten Kreuzes und der Benz'schen Stiftung. Im Zentrum des Austauschs standen Themen wie die Finanzierung der Tagesstätte oder die Wichtigkeit der Entlastung von betreuenden Angehörigen. Der Austausch mit der Geschäftsführerin Regula Kiechle und der Leiterin Tagesbetreuung Monika Wiederkehr war sehr konstruktiv.

## Rotkreuz-Freiwillige gewinnt Prix Sana 2023

Marguerite Paus-Luiselli erhält für ihre vielseitigen Freiwilligen-Einsätze den Prix Sana 2023. Nach einem Herzstillstand und einer langen Rehabilitationszeit engagierte sie sich im Jahr 2019 zum ersten Mal als Freiwillige beim Aargauer Roten Kreuz im Besuchs- und Begleitdienst. «Das Engagement hat mir geholfen, einen neuen Weg in meinem Leben zu finden. Dafür bin ich sehr dankbar», sagt sie.



## Agenda

## Kurs

## Depression im Alter

Auch die Lebensphase Alter stellt Entwicklungsaufgaben. Es gilt sich aus sozialen Rollen, von gewohnten Aufgaben, von geliebten Menschen, von Wünschen zu lösen und die Endlichkeit des eigenen Lebens zu akzeptieren. Die Auseinandersetzung gelingt nicht immer. Depression ist die häufigste psychiatrische Erkrankung in dieser Lebensphase. Teilnehmende im Kurs lernen, unterstützend zu kommunizieren, und erweitern ihre Kompetenzen.

Ort: Rotkreuz-Haus,  
Buchserstrasse 24, Aarau

Datum: 25. März 2024,  
9–16 Uhr

Weitere Informationen:  
[www.srk-aargau.ch/bildung](http://www.srk-aargau.ch/bildung) oder  
062 835 70 47



## Liebe Mitglieder, Spenderinnen und Gönner

Unser geschätzter Vizepräsident Otto Zimmermann ist im Oktober 2023 verstorben. Otto Zimmermann war seit 2008 im Vorstand des SRK Kanton Aargau.

Über all die Jahre war Otto Zimmermann ein sehr engagiertes Vorstandsmitglied. Seine Vorstandstätigkeit war geprägt von seiner Begeisterung für die Rotkreuz-Bewegung, seinen breit abgestützten Berufserfahrungen, seiner Neugier, seiner Offenheit und seinem Tatendrang. So hat er beispielsweise aktiv in der Baukommission für den Neubau mitgewirkt. Auf nationaler Rotkreuz-Ebene hat Otto Zimmermann stets mit grosser Hingabe die Belange der Kantonalverbände vertreten. Vor allem war Otto Zimmermann aber auch ein leidenschaftlicher Rotkreuz-Botschafter, der wie kein anderer im ganzen Kanton für die Anliegen des SRK Kanton Aargau weibelte.

In Otto Zimmermann verlieren wir nicht nur ein Vorstandsmitglied, sondern auch einen warmherzigen Menschen, der stets auf Augenhöhe mit anderen agierte und mit einem aufrichtigen Herz gesegnet war.

Die Geschäftsleitung  
Regula Kiechle, Christin Degenhardt, Markus Welti

Rotkreuz-Tagesstätte für Betagte in Frick

# Zuerst war sie betreuende Angehörige, dann wurde sie Freiwillige

Gertrud Oggenfuss aus Gipf-Oberfrick hat die Tagesstätte für Betagte in Frick des Aargauer Roten Kreuzes aus verschiedenen Blickwinkeln erlebt. Sie verrät, was ihr das Freiwilligen-Engagement bringt und warum singen manchmal einfacher ist als reden.

Die Sonne scheint an diesem Freitag freundlich durch die hohen Fenster in der Tagesstätte. Freundlich ist auch die Stimmung drinnen. Die Gäste sitzen im Kreis und singen gemeinsam «Hej Pippi Langstrumpf» und «Rote Lippen soll man küssen». Es wird viel gelacht.

Im Kreis sitzt auch Gertrud Oggenfuss (69). «Trudi», wie sie alle nennen, ist seit 2019 Freiwillige in der Rotkreuz-Tagesstätte für Betagte in Frick. Vorher war sie betreuende Angehörige, wie sie erzählt: «Mein Mann war dement. Lange konnte ich die Betreuung gemeinsam mit meinem Umfeld organisieren. Plötzlich ging nichts mehr. Dann wurde er Gast in der Tagesstätte. Das war mein erster Kontakt hier.» Ihr Mann verstarb zweieinhalb Jahre nach der Diagnose. Danach wollte sich Gertrud Oggenfuss freiwillig in der Tagesstätte engagieren. Sie sagt: «Als mein Mann hier war, kam er am Abend zufrieden nach Hause. Ich konnte während dieser Zeit meine eigenen Termine wahrnehmen. Das habe ich sehr geschätzt. Dieses Gefühl wollte ich als Freiwillige anderen betreuenden Angehörigen weitergeben.»

**Freiwillige sorgen sich zwischenmenschlich um die Gäste**

Für Gertrud Oggenfuss spielen die Freiwilligen in der Tagesstätte in Frick auf verschiedenen Ebenen eine wichtige Rolle. «Während sich die ausgebildeten Mitarbeitenden um die Pflege kümmern, sorgen wir uns zwischenmenschlich um die Gäste. Das



Das Freiwilligen-Engagement in der Tagesstätte in Frick gibt Gertrud Oggenfuss Struktur in ihr Leben.

ist auch eine sehr wichtige Aufgabe. Ausserdem könnten sich weniger Personen dieses Angebot leisten, wenn die ganze Arbeit bezahlt werden müsste. Das wäre sehr schade», so die dreifache Mutter und vierfache Grossmutter. Auch sie als Freiwillige profitiere, wie sie findet: «Das Engagement beim Aargauer Roten Kreuz gibt mir Struktur in mein Leben.»

Besonders freut es sie, wenn die Gäste aufblühen. So wie letztes Mal, als ein Gast, der nicht mehr kommunizieren kann, bei einem alten Schlager plötzlich mitsang: «Solche Situationen zeigen mir, dass sich die Gäste hier geborgen und zu Hause fühlen.»

**Tagesstätte für Betagte in Frick**

Die Tagesstätte bietet Menschen mit einer Demenzerkrankung sowie älteren Personen an einzelnen Tagen eine begleitete Tagesstruktur und eine an ihre Bedürfnisse angepasste Betreuung. Sie nehmen an verschiedenen Aktivitäten teil und knüpfen wertvolle soziale Kontakte. Pflegende und betreuende Angehörige erfahren in dieser Zeit eine Entlastung.  
[www.srk-aargau.ch/tagesstaette](http://www.srk-aargau.ch/tagesstaette)

**Freiwillige sind herzlich willkommen!**

Sind Sie gern mit anderen Menschen zusammen? Sind Sie einfühlsam und geduldig? Möchten Sie den betreuenden Angehörigen im Kanton Aargau etwas Gutes tun? Dann melden Sie sich als Freiwillige oder Freiwilliger in der Tagesstätte in Frick. Wir freuen uns auf Sie!

062 871 09 62 oder [www.srk-aargau.ch/tagesstaette-fw](http://www.srk-aargau.ch/tagesstaette-fw)

## Wie kommuniziere ich mit Menschen mit Demenz?

Der Umgang mit Menschen mit Demenz erfordert eine besondere Sensibilität und Achtsamkeit – auch in der Sprache. Im Verlauf einer Demenz werden Gespräche zunehmend schwieriger. Wie wir alle möchten aber auch Menschen mit Demenz sich ausdrücken und sich mit anderen Menschen austauschen.

 **Kontaktaufnahme:** Sprechen Sie die Person direkt mit ihrem Namen an. Suchen Sie den Blickkontakt auf Augenhöhe.

 **Einfachheit:** Sprechen Sie über das Hier und Jetzt, über Dinge, die man sehen/hören/anfassen kann. Machen Sie kurze Sätze mit einfachen Worten. Sprechen Sie langsam, deutlich und ruhig.

 **Zeit:** Lassen Sie den Demenzkranken genügend Zeit zum Antworten.

 **Verstehen:** Lassen Sie sich auf das Thema Ihres Gegenübers ein und versuchen Sie zu verstehen, was die Person meint – ohne nachzuhören.

 **Gefühle:** Nehmen Sie die Gefühle der Demenzkranken ernst.

 **Langzeitgedächtnis:** Sprechen Sie über alte Zeiten, an die sich Demenzkranke auch im späten Stadium oft noch erinnern können.

 **Verständigung ohne Worte:** Je mehr die Krankheit voranschreitet, desto wichtiger wird die nonverbale Kommunikation. Bleiben Sie dabei erfinderisch!

 **Abschluss:** Kommunizieren Sie das Ende klar, zum Beispiel: «Ich gehe jetzt. Tschüss. Ich komme bald wieder.»

Quelle: Sich verständigen – auch mit Demenz (alzheimerschweiz.ch)

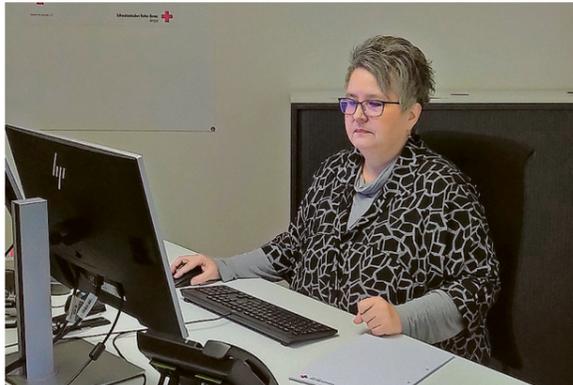
Das SRK Kanton Aargau stellt sich vor

# Im Fokus: die Regionalstelle Baden

Das SRK Kanton Aargau ist an mehreren Standorten für Sie da.



Lydia Stirnemann-Frei schätzt sehr, dass sie als Freiwillige unter die Leute kommt.



Dominique Hirs, Leiterin Regionalstelle Baden, kümmert sich um Administratives.



Der Freiwillige Josef Kramer fährt mit dem Rollstuhllauto, weil er gern Menschen hilft.



Annemarie Krähenbühl disponiert leidenschaftlich Rollstuhl- und PW-Fahrten.



Die Freiwillige Madeleine unterstützt im Schreibdienst in Baden Menschen beim Verfassen von Briefen und beim Verstehen von Korrespondenz.

Alle vier Standorte des SRK Kanton Aargau sind vorgestellt. Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!

Alle  
Rotkreuz-Dienstleistungen:  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
Tel. 062 835 70 40

## Rätselecke

### Wörter suchen

Im Rätsel sind folgende Wörter waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt:

- AARGAU
- GENERATIONEN
- AEGYPTEN
- KOMMUNIKATION
- BADEN
- NOTRUFUHR
- DEMENZ
- SELBSTSTAENDIG
- FREIWILLIGE
- WASSERFLUE

H	B	M	R	Z	A	X	D	Z	J	A	L	H	V	G
N	Z	W	X	F	R	E	I	W	I	L	L	I	G	E
W	G	K	O	M	M	U	N	I	K	A	T	I	O	N
D	I	S	K	L	W	V	Z	P	S	C	A	C	Z	V
Q	G	E	N	E	R	A	T	I	O	N	E	N	N	Y
G	C	L	R	F	X	W	S	L	V	K	E	E	L	I
R	Y	B	T	N	C	G	O	S	K	M	S	S	I	S
V	D	S	Q	A	A	Z	M	D	E	W	F	B	A	T
L	C	T	N	M	M	L	U	D	R	R	E	Q	W	R
I	S	S	J	B	I	O	L	V	S	K	F	N	X	P
N	O	T	R	U	F	U	H	R	Z	N	E	L	D	G
S	U	A	R	M	C	F	V	F	U	T	U	D	U	A
O	O	E	K	V	Y	J	O	A	P	H	K	M	M	E
B	G	N	V	Q	S	M	G	Y	C	O	C	G	C	G
A	C	D	E	H	J	R	G	X	E	G	I	U	N	E
D	I	I	I	A	E	M	V	V	O	H	Q	P	L	
E	Q	G	A	A	X	K	G	K	A	Y	X	Y	D	
N	D	B	G	B	G	Z	J	F	J	O	K	R	B	O

## Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke nur ein Mal vorkommen.

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

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



Jetzt spenden!  
Mit TWINT App scannen und Betrag eingeben.

### Impressum

«kreuzrichtig – die Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes» erscheint vierteljährlich und geht an alle Spenderinnen und Spender sowie Mitglieder des Vereins SRK Kanton Aargau.

**Herausgeber**  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
062 835 70 40, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)

**Redaktion**  
Katrin Petkovic

**Bilder**  
SRK Kanton Aargau

**Auflage**  
52 500 Exemplare

**Gestaltung und Druck**  
CH Media Print AG

**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
Kanton Aargau

 **MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
Papier issu de sources responsables  
Carta da fontl gestite in maniera responsabile  
FSC® C007439