

# **EIGENSTÄNDIGES LEBEN IM ALTER**

## **EIN VADEMECUM**

**Im Auftrag des Seniorenrats Aesch-Pfeffingen**

Peter Ackermann

Markus Gisin

Konrad Schreier

Redaktion: Ursula Ulrich

Für Fragen wenden Sie sich direkt an die aufgeführten Fachstellen

Ausgabe 2019

## **EINLEITENDES ZUM VADEMECUM**

Es ist ein natürlicher Wunsch bis an das Lebensende selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Die nationale Gesundheitsstrategie "*ambulant vor stationär*" legt die Verpflichtung für die öffentliche Hand fest, diesen Wunsch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene durch zielorientierte, zweckmässige und bezahlbare Strukturen zu unterstützen – aber auch nicht mehr. Die Erfüllung dieses Wunsches hängt daher auch stark von der persönlichen Initiative ab.

Erfahrungsgemäss ist die Planung für das Alter, den dritten Lebensabschnitt, ein unangenehmes Thema, solange man noch im aktiven Berufs- und Familienleben steht. Andererseits ist es in einigen Bereichen wichtig, möglichst schon vor der Pensionierung, weitsichtig und mit genügend Zeitreserve Vorkehrungen für ein eigenständiges Leben im Alter zu treffen. Man denke hier zum Beispiel an Fragen der finanziellen Absicherung, der wünschbaren Wohnform, des sozialen Lebens oder des gesundheitlichen Wohlergehens.

Aus diesem Grund richtet sich das Vademecum hauptsächlich an Personen vor dem Rentenalter. Es bezweckt, Anregungen zu vermitteln und einige wichtige Aspekte für ein möglichst eigenständiges Leben im Alter zu beleuchten. So können vorausschauend wichtige Vorkehrungen in strukturierter Art geplant und umgesetzt werden.

**SIE LASSEN DEN WUNSCH WIRKLICHKEIT WERDEN!!!**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>WOHNFORMEN</b> .....	<b>4</b>
Selbstständiges Wohnen .....	4
Wohnen für Hilfe .....	4
Begleitetes Wohnen .....	4
Betreutes Wohnen .....	4
Voraussetzungen .....	4
<b>GESUNDHEIT</b> .....	<b>5</b>
Ernährung .....	5
Körperliche Fitness .....	6
Geistige Wachheit .....	6
Medizinische Vorsorge .....	6
Pflege und Betreuung .....	7
<b>SOZIALE NETZWERKE</b> .....	<b>8</b>
Familie .....	8
Freunde .....	9
Nachbarn .....	9
Gesellschaftliche Aktivität .....	9
<b>ZUFRIEDENHEIT</b> .....	<b>10</b>
Entschuldung – Klärung aller offenen (Lebens-) Fragen .....	10
Grosse finanzielle Risiken vermeiden .....	11
Karitative Engagements .....	12
Kreative Aktivitäten .....	13
Visionen .....	14
<b>VORSORGEN</b> .....	<b>15</b>
Vorsorgeauftrag und Vollmacht .....	16
Patientenverfügung .....	18
Nachlassregelungen .....	18
Anordnungen für den Todesfall .....	19
Beiträge und Kosten für die Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim .....	20
Kosten in Pflegeheimen .....	21
Planung für mein / unser eigenständiges Leben im Alter .....	22

## **WOHNFORMEN**

Das Leben im Alter ist nur bedingt planbar. Dennoch ist es wichtig, sich individuell verbindliche Optionen für den Lebensabend festzulegen.

Eines dieser Ziele ist ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu führen. Dazu ist eine der jeweiligen Lebenssituation angepasste Wohnform die Grundvoraussetzung.

Trotz der Vielfalt der individuellen Wohnansprüche und finanziellen Möglichkeiten wird ein allgemeiner Trend für den letzten Lebensabschnitt beobachtet: Verkleinerung des Wohnraums und stufenweiser Übergang von selbstständigem über begleitetem zu betreutem Wohnen.

### **Selbstständiges Wohnen**

Selbstständiges Wohnen bedeutet: leben in einem Haus oder einer Wohnung (Eigentum oder in Miete), in einer selbstorganisierten Alters-Wohngemeinschaft oder einer Mietwohnung mit bedarfsorientierten Dienstleistungen.

### **Wohnen für Hilfe**

Ältere Menschen stellen Studentinnen oder Studenten Wohnraum zur Verfügung. Das Besondere an "Wohnen für Hilfe" ist, dass die Miete nicht mit Geld, sondern mit Dienst- und Hilfeleistungen (z.B. Einkauf, Begleitung zum Arzt, Gartenarbeit, etc.) abgegolten wird. Dabei gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat für einen Quadratmeter Wohnraum. Im Vordergrund steht dabei der Austausch zwischen den Generationen. Die Studentische Wohnungsvermittlung (wove) der Universität Basel berät und vermittelt Interessenten (siehe unter *Referenzen* S. 5)

### **Begleitetes Wohnen**

Dabei handelt es sich um ein Eigenheim oder um kleinere Alterswohnungen, in denen eine bedarfsorientierte Grundversorgung in Pflege und Betreuung sichergestellt wird. Das können ambulante Dienstleistungen von einem nahegelegenen Alters- und Pflegeheim oder von alternativen ambulanten Gesundheitsversorgern wie der gemeinnützigen oder kommerziellen Spitex sein. Dazu zählen auch für diese Wohnform spezialisierte Anbieter wie z.B. das Tertianum oder der Gundelipark in Basel.

### **Betreutes Wohnen**

Betreutes Wohnen wird von gemeinnützigen oder privaten Alters- und Pflegeheimen stationär mit integrierter Pflege- und Betreuungsleistung angeboten. Die Selbstständigkeit ist durch die eigene gesundheitliche Verfassung, sowie aus betrieblich-organisatorischen Gründen eingeschränkt.

### **Voraussetzungen**

Selbstständiges und begleitetes Wohnen sollten minimale altersgerechte Voraussetzungen erfüllen:

- Der hauptsächlich benutzte Wohnraum auf einer Ebene
- Hindernisfreie Zugänge zu Wohnraum und einzelnen Zimmern, weitere Massnahmen zur Sturzvermeidung (z.B. nicht rutschsichere Teppiche entfernen)

- Ungehinderter Einstieg in die Badewanne und / oder Dusche, Zugang für Rollstuhl möglich
- Lift zum Wohnraum, Möglichkeit zum Einbau eines Treppenlifts innerhalb des Wohnraums
- Möglichst geringe Gehdistanz für den Einkauf täglicher Güter und die Erledigung finanzieller und postalischer Geschäfte
- Gut erreichbarer öffentlicher Verkehr

### Tipps

- *Legen Sie spätestens beim Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben die im Alter anstrebenswerte Wohnform als Option fest.*
- *Richten Sie den privaten Finanzplan auf die Realisierbarkeit dieser Option aus und vergleichen Sie das Mietrisiko mit der Hypothekarbelastung und den Unterhaltskosten bei Wohneigentum.*
- *Legen Sie den spätesten Zeitpunkt für die Änderung der Wohnsituation fest (noch verkraftbarer Umzugsaufwand).*
- *Melden Sie sich frühzeitig und vorsorglich bei mehreren Alters- und Pflegeheimen an, spätestens zum Zeitpunkt der Beanspruchung ambulanter Gesundheits- und Betreuungsleistungen.*

### Referenzen

- *Studentische Wohnungsvermittlung (wove) Universität Basel Email: [info@wove.ch](mailto:info@wove.ch)*

## **GESUNDHEIT**

Gesundheitliches Wohlergehen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lebensqualität. Mit zunehmendem Alter treten, abgesehen von schwerwiegenden Vorfällen, unvermeidbare gesundheitliche Defizite auf. Dieser Prozess ist nicht aufzuhalten, kann aber durch gezieltes Zutun verzögert werden.

Gesundheitsprävention ist das A und O für eine gute Lebensqualität im vorgeschrittenen Alter. Wichtig für eine wirksame Gesundheitsprävention und -förderung sind ausgewogene Ernährung, körperliche Fitness, geistige Wachheit, soziale Vernetzung, medizinische Vorsorge sowie Pflege und Betreuung.

### **Ernährung**

Unabhängig vom Alter sollte sich jeder Mensch ausgewogen und gesund ernähren. Die sich heute nahezu täglich überschlagenden Ernährungsratschläge sollten nicht allzu ernst genommen werden und nicht als Richtschnur für das eigene Essverhalten dienen. Wichtiger ist der Genuss von selbst zubereiteten, ausgewogenen Menüs durch den individuellen Speiseplan.

### Tipps

- *Legen Sie frisches Obst, Gemüse und Vollkorn-Getreideprodukte häufig in den Einkaufskorb, jedoch fett- und zuckerhaltige Lebensmittel eher mit Mass. Auf den Tisch kommen sollten täglich Milchprodukte und einmal pro Woche Fisch.*
- *Nehmen Sie beim Hauptgang eher kleinere Portionen zu sich, denn ältere Personen benötigen ca. 30% weniger Kalorien als junge.*

- *Mit dem Alter sinkt das Durstempfinden. Ausreichende Flüssigkeitseinnahme ist sehr wichtig für den Kreislauf und die Hirnleistung. Eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von ca. 1.5 Litern ist empfehlenswert.*
- *Auf gelegentlichen Genuss von Alkohol muss nicht verzichtet werden; hin und wieder ein Gläschen ist auch gut für Ihr Gemüt.*

### **Körperliche Fitness**

Gute Mobilität und ein intakter Herz-Kreislauf sind wesentliche Voraussetzungen für ein langes, selbstständiges Leben im Alter. Sportliche Aktivität mit Mass und Spass ist bis ins hohe Alter möglich und fördert das körperliche sowie das seelische Wohlbefinden.

#### **Tipps**

- *Gönnen Sie sich täglich einen Spaziergang von 30 - 60 Minuten.*
- *Steigen Sie Treppen anstatt mit dem Lift zu fahren.*
- *Machen Sie regelmässig einfache Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen (z.B. Yoga od. Thai Chi).*
- *Ebenso gut tut Ihnen regelmässiges niederschwelliges Ganzkörper-Krafttraining mit einfachen Hilfsmitteln (z.B. Hanteln, Gummischlauch, Medizinball oder im Fitness-Center).*

### **Geistige Wachheit**

Heute erkranken ca. 8% der über 65-Jährigen und ca. 30% der über 90-Jährigen an Demenz. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird eine Verdoppelung bis Verdreifachung der Demenzfälle im Jahr 2040 erwartet. Die Intensität der öffentlichen Wahrnehmung steht also in keinem Verhältnis zu den tatsächlichen Fallzahlen. Dies bedeutet, dass Demenz jedermann treffen kann, aber weitaus nicht die Mehrheit der älteren Bevölkerung davon betroffen ist.

Es gibt daher keinen Grund, sich ungebührend vor einer Demenzerkrankung zu ängstigen, aber auch keinen, den Lebensabend völlig sorglos zu gestalten.

Mit dem Alter vermindert sich die Hirnleistung insgesamt. Dies lässt sich nicht verhindern, jedoch durch Gedächtnistraining und geistige Anregungen verzögern, was sich auch auf die Lebensqualität insgesamt positiv auswirkt.

#### **Tipps**

- *Informieren Sie sich über das Tagesgeschehen.*
- *Nehmen Sie aktiv am Familienleben teil.*
- *Pflegen Sie soziale Kontakte, nehmen Sie z.B. am Vereinsleben und am öffentlichen Leben teil, leisten Sie evtl. gemeinnützige Arbeit.*
- *Geniessen Sie Konzert-, Theater- und Kinobesuche.*
- *Lesen Sie und beteiligen Sie sich an Diskussionen.*
- *Betreiben Sie regelmässig gezieltes Gedächtnistraining oder spielen Sie herausfordernde Gesellschaftsspiele.*
- *Seien Sie kreativ mit Aktivitäten wie Malen, Gestalten, Schreiben, Fotografieren etc.*

### **Medizinische Vorsorge**

Mit zunehmendem Alter treten körperliche Defizite, allgemeine Beschwerden, vermehrt akute Erkrankungen und chronische Leiden auf. Früherkennung ist das A und O, um mit medizi-

nischen Massnahmen der Entwicklung zu einem chronischen gesundheitlichen Problem entgegenzuwirken.

### **Tipps**

- *Hören Sie auf ihren Körper und konsultieren Sie ihren Hausarzt lieber einmal zu viel als zu spät.*
- *Lassen Sie periodisch (z.B. jährlich) beim Hausarzt einen allgemeinen Check-up machen, auch wenn Sie sich gesund fühlen.*
- *Lassen Sie Ihre Sehkraft, den Augendruck und Ihr Gehör periodisch kontrollieren.*
- *Messen Sie Blutdruck und Puls regelmässig selbst.*
- *Nehmen Sie verordnete Medikamente diszipliniert ein. Benutzen Sie bei komplizierten Tablettenverordnungen eine Dosette.*
- *Stellen Sie KEINE Selbstdiagnosen.*

### **Pflege und Betreuung**

Mit der Einführung des neuen Alters- und Pflegegesetzes per 01. Januar 2018 im Kanton BL ist der Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim erst ab einer bestimmten Pflegestufe möglich. Der Gesetzgeber setzt damit die nationale Gesundheitsstrategie "ambulant vor stationär" zur Förderung des ambulant unterstützten Lebens um, was auch dem gesellschaftlichen Trend und dem Wunsch der älteren Bevölkerung entgegenkommt, solange wie möglich im eigenen Heim selbstständig zu leben.

Holen Sie sich Rat und beanspruchen Sie die notwendige Hilfe bei ambulanten Gesundheitsdienstleistern, wenn Sie für den Erhalt Ihrer Gesundheit und die Alltagsbewältigung Unterstützung benötigen.

### **Es sind für Sie da:**

- *Pro Senectute beider Basel für allgemeine Beratung von Senioren.*
- *Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Liestal, für Beratung und ambulante Dienstleistungen, vornehmlich bei der Betreuung und Begleitung im Alltag.*
- *Gemeinnützige Spitex, welche im Auftrag der Wohngemeinde die Grundversorgung in Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung leistet.*
- *Kommerzielle Spitexorganisationen, welche Pflege-, Hauswirtschafts- und Betreuungsleistungen erbringen, ganzheitlich oder in Ergänzung zur gemeinnützigen Spitex.*

### **Tipps**

- *Schliessen Sie eine Zusatzversicherung bei Ihrer Krankenkasse zur teilweisen Deckung der Kosten für Hauswirtschafts- und Betreuungsleistungen ab (geringer Prämienanteil).*
- *Beanspruchen Sie Hilfenentschädigung der Schweizerischen Sozialversicherungsanstalt (SVA / AHV / IV) – Dies ist in der Regel nach einem Jahr permanent beanspruchter Unterstützungsleistungen durch Dritte möglich.*
- *Benutzen Sie bei chronischer gesundheitlicher Beeinträchtigung ein medizinisches Notrufgerät (z.B. Armband / Uhr).*
- *Werden Sie Mitglied der "DREHSCHIEBE Aesch-Pfeffingen-Duggingen" und beanspruchen Sie deren nachbarschaftliche Dienstleistungen (Fahrt zum Arzt, Gartenarbeit etc.).*

## **Referenzen**

Senioren Ratgeber: [senioren-ratgeber.de](http://senioren-ratgeber.de)

Pro Senectute beider Basel: <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber.html>

## **SOZIALE NETZWERKE**

In der Schweiz weist nur eine Minderheit der zu Hause lebenden älteren Menschen keine oder nur schwache soziale Beziehungen auf. Davon wiederum empfindet nur ein kleiner Teil eine altersbedingte soziale Isolation oder Vereinsamung (ca. 10% der über 80-Jährigen). Der kontinuierliche Verlust vertrauter, sozialer Kontakte ist eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alterungsprozesses, sowie des mobilitätsbedingten Rückzugs auf das Ein-Generationen-Wohnen.

Soziale Beziehungen und Vertrauenspersonen sind jedoch sehr wichtig für die Erhaltung einer nachhaltigen Lebensqualität mit täglicher Anregung und Neugier und wirken einer frühzeitigen Vereinsamung entgegen. Die Häufigkeit sozialer Kontakte ist weniger entscheidend als deren Tiefe, insbesondere wenn neben den alltäglichen gesellschaftlichen Aspekten noch eine Pflege- und / oder Betreuungssituation im Vordergrund steht.

Der bewusste, frühzeitige Aufbau und die Pflege eines sozialen Netzwerks in der Familie, mit Freunden und Nachbarn, sowie eigenen Aktivitäten in Gesellschaft anderer ist die entscheidende Voraussetzung für einen physisch und psychisch gesunden Lebensabend.

### **Soziale Beziehungsnetze stehen auf 4 hauptsächlich Säulen:**

#### **Familie**

Eine intakte Familie ist das wichtigste und wirkungsvollste soziale Beziehungsnetz und ein Garant für einen erfüllten Lebensabend.

Eine Familie ist auch das komplexeste soziale Beziehungsnetz, bedingt durch die Intimität und die verschiedenen Generationen mit ihren unterschiedlichen Lebensentwürfen und Wertvorstellungen.

Die moderne Familie ist heute mehrheitlich selbst als Netzwerk strukturiert, einerseits durch das selbstbestimmte Leben der einzelnen Mitglieder und andererseits durch die geografisch entfernten Wohnsituationen. Die Mehrgenerationenfamilie existiert, mindestens in städtischen Agglomerationen, kaum mehr.

In der Schweiz pflegen über 80-Jährige erstaunlicherweise, und im Gegensatz zu einer weitverbreiteten Meinung, gute und enge Kontakte zu Familienmitgliedern (66% Geschwister, 84% Kinder, 75% Enkelkinder).

Der ununterbrochene zeitliche Wandel der familiären Strukturen – Kinder verlassen das Haus, Enkelkinder vergrössern die Familie, Partner/in stirbt, Trennungen – ist eine grosse Herausforderung. Man ist gezwungen, die Kompassnadel immer wieder neu zu justieren, damit der Anschluss nicht verpasst wird oder damit man sich bei einer gravierenden Veränderung der Umstände in die neue Situation einfinden kann.

Wichtig ist anzuerkennen, dass auch im familiären Umfeld eine Beziehung, Betreuung oder Pflege nicht (verpflichtend) eingefordert, sondern nur in gegenseitigem Einvernehmen gelebt, beziehungsweise geleistet werden kann.



Wichtige persönliche Dinge werden normalerweise in der Familie besprochen oder ausgetauscht. Dennoch ist es wertvoll und hilfreich, eine ausser-familiäre Vertrauensperson zu Rate ziehen zu können, mit welcher man persönliche Probleme und / oder Gedanken vertraulich austauschen kann.

### **Freunde**

Im Gegensatz zu familiären Beziehungen sind Freundschaften und deren Ausgestaltung oder Dauer frei wählbar. Normalerweise wachsen sie durch langjährige gemeinsame Interessen und ihre Enge und Tiefe beruht auf Gegenseitigkeit. Sie können sich lediglich auf der affektiven-emotionalen Ebene bewegen oder auch in praktischer Hinsicht hilfreich sein, z.B. kleinere Alltagshilfen, Begleitung bei Einkäufen, Besuch kultureller Veranstaltungen oder Beratung bei administrativen Problemen.

Freundschaften sind kein Ersatz für soziale Beziehungsdefizite in der Familie. Bei einer Trennung oder dem Verlust des Partners oder der Partnerin, können Sie jedoch helfen, aufgerissene Lücken zu schliessen. Dies zeigt sich auch daran, dass 89% der in der Schweiz lebenden über 80-Jährigen eine enge Freundschaft pflegen.

An eine Freundschaft darf keinesfalls die Erwartung oder gar Forderung gestellt werden, Hilfe bei chronischem Pflege- und Betreuungsbedarf zu leisten, da dies in der Regel einer Überforderung gleichkommen kann.

### **Nachbarn**

Nachbarschaftskontakte sind normalerweise nicht frei wählbar, sondern durch die Wohnsituation gegeben (Einfamilienhaussiedlung, Mietwohnung, Eigentumswohnung, Quartier etc.). Sie ändern mit einem Wohnortwechsel, aber auch mit der Art und Weise des persönlichen Umgangs und der Lösbarkeit von (Interessens-)Konflikten.

Die ältere Generation ist heutzutage noch bis ins fortgeschrittene Alter mobil, weshalb die unmittelbare Nachbarschaftshilfe etwas in den Hintergrund gerückt ist.

Ein respektvolles und konstruktives Verhältnis zu nächsten Nachbarn ("hinter der nächsten Tür") ist jedoch sehr wertvoll, wenn es darum geht sich (gegenseitig) bei kleineren Alltagsbesorgungen unter die Arme zu greifen.

Die Mitgliedschaft bei der DREHSCHEIBE Aesch-Pfeffingen-Duggingen ermöglicht nachbarschaftliche Unterstützung auch in einem erweiterten Rahmen zu nutzen.

### **Gesellschaftliche Aktivität**

Mit fortschreitendem Alter neigt man leicht zur Tendenz, sich in die eigenen vier Wände zurückzuziehen und sich mehrheitlich passiv unterhalten zu lassen (Besucher, Radio, Fernsehen, Printmedien etc.).

Mit der Pensionierung erweitert sich der Freiraum auch für gesellschaftliche und kulturelle Aktivitäten. Sich frühzeitig Gewohnheiten zuzulegen für den Besuch kultureller Veranstaltungen (Kino, Theater, Museum), der Teilnahme an den vielzähligen Angeboten an altersgerechten Aktivitäten in den Gemeinden (Vereinskartell) oder an öffentlichen Vorträgen (z.B. Volkshochschule), hilft die Neugier und kognitive Aufnahmefähigkeit bis ins fortgeschrittene Alter wachzuhalten.

Ein gemeinnütziges Engagement zu Beginn des kommenden Lebensabends ist nicht nur gesellschaftlich erwünscht, sondern hebt auch das Selbstbewusstsein ("man wird gebraucht") und schafft ein weites, soziales Beziehungsnetz.

Eigeninitiative ist gefragt oder auch nicht NEIN zu sagen, wenn eine Drittperson zu einer Aktivität anregt oder einlädt!

### Tipps

- *Engagieren Sie sich lebenslang für ein gutes, tragfähiges Familienleben.*
- *Fordern Sie nichts ein, sondern zeigen Sie Ihre Freude und Dankbarkeit.*
- *Pflegen Sie die Beziehungen zu allen Menschen in Ihrem sozialen Netzwerk proaktiv und auf der Basis von Gegenseitigkeit.*
- *Bringen Sie sich ein, wo Sie gefragt sind und einen Beitrag leisten können.*
- *Halten Sie Ihre Aufnahmefähigkeit und Neugier wach durch Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten und gelebten Beziehungen in Ihrem sozialen Netzwerk.*
- *Regeln Sie innerhalb der Familie, wie eine allfällige intensive Pflege und Betreuung organisiert werden soll.*
- *Wählen Sie mindestens eine Vertrauensperson ausserhalb des familiären Umfelds.*

### Referenzen

Sozialbeziehungen im Alter – Entwicklungen und Problemfelder: [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)

## ZUFRIEDENHEIT

- *"Zufriedenheit ist wertvoller als Reichtum" (Volksmund, Frankreich)*
- *"Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst" (Jean-Jacques Rousseau, Emile)*

## Sich von Schuld befreien – Klärung aller offenen (Lebens-) Fragen

*Sich entschuldigen – s'excuser – scusarsi – s'exculpar*

Rasch kommt ein verletzendes Wort von den Lippen, ist eine beleidigende Geste gemacht, wird eine Hilfestellung unterlassen oder jemand wird einfach nicht beachtet.

Vielleicht erkennen wir unser Fehlverhalten sofort und bitten dafür um Entschuldigung.

"Entschuldigen" kann nur jene Person, die "Opfer" eines menschlichen Fehlers geworden ist.

Wenn die Verletzung aber einschneidend ist, über Monate, Jahre oder ein Leben lang schmerzt und von der verursachenden Person nicht durch Worte oder Zeichen des Bedauerns geheilt wird - was dann?

Dann ist es Zeit, aktiv zu werden, und zwar für beide Seiten. Zeit für die Bitte um Entschuldigung und Zeit fürs Vergeben.

Im Buch "Verzeihen können – sich selbst und anderen" von Adelheid Müller-Lissner (Ch. Links Verlag, Berlin) finden sich Aussagen wie "Alles, was passiert ist, ist ständig präsent" – "Menschen verletzen einander, das ist die Realität in einer unvollkommenen Welt" – "Wir vergeben fast immer, wenn wir verstehen" (Michail Jurjewitsch Lermotow).

Und Karl Heinrich Wigger ist der Überzeugung: "Wer seinen Nächsten verurteilt, kann irren, wer ihm verzeiht, irrt nie".

Es ist wichtig, sich zu öffnen und alles, was einer zwischenmenschlichen Klärung bedarf, mutig anzugehen, bevor es zu spät ist.

### **Tipps**

- *Bitten Sie bei eigenem Fehlverhalten sofort um Entschuldigung.*
- *Lassen Sie Belastendes nicht anstehen, sondern werden Sie sich der Situation bewusst und suchen Sie nach einer erleichternden Lösung.*
- *Gehen Sie alles mutig an, was einer zwischenmenschlichen Klärung bedarf, bevor es zu spät ist.*

### **Grosse finanzielle Risiken vermeiden**

*Schuster, bleib bei deinen Leisten!*

Private verfügen oft über wenig bis keine "finanzielle Allgemeinbildung", das heisst, dass ihnen die Instrumente für eine ausgewogene Finanzplanung fehlen und sie damit zu hohe Risiken in Kauf nehmen.

Schwachstellen sind hier vor allem die Kapitalanlage, die Kreditaufnahme und die Versicherungen.

Individuen sind mit folgenden, stark finanziell geprägten Situationen konfrontiert:

- *Erzielung und Verwendung von Einkommen*
- *Management von Liquidität*
- *Aufnahme und Tilgung von Krediten*
- *Umgang mit Vermögen*
- *Nutzung der Möglichkeiten des Zahlungsverkehrs*
- *Versicherung finanzieller Risiken*
- *Zahlung von Steuern, Abgaben und Beiträgen*

Zunehmend rücken im "höheren Alter" Fragen der sinnvollen Ausgaben- und Einnahmenkoordinierung privater Haushalte in den Vordergrund, denn Einkommensrisiken bei gleichzeitig unverändertem oder gesteigertem Konsumverhalten führen meistens zu Finanzierungsrisiken und damit oft in die Schuldenfalle.

Es gibt keine Wundermittel gegen Schulden. Wer finanzielle Probleme hat oder vor einem Schuldenberg steht, sollte rasch Rat und Hilfe suchen. Je länger man zuwartet, umso schwieriger und unübersichtlicher wird üblicherweise die Situation.

Am besten wendet man sich an eine staatliche oder nichtkommerzielle Organisation.

Zum Beispiel:

#### ***Fachstelle für Schuldenfragen BL***

Zeughausplatz 15, 4410 Liestal

Tel. 061 462 03 73, Fax 061 462 03 82

[info@schuldenberatung-bl.ch](mailto:info@schuldenberatung-bl.ch)

[www.schuldenberatung-bl.ch](http://www.schuldenberatung-bl.ch)

### **Caritas**

Tel. 0800 708 708 (kostenlose und anonyme Beratungs-Hotline)

[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

Ziel der Schuldensanierung ist die Befreiung von allen Schulden.

Die Sanierungszeit wird aufgrund der Einschätzung des Durchhaltevermögens festgelegt und beträgt in der Regel nicht mehr als drei Jahre.

### **Tipps**

- *Eignen Sie sich im Bereich der "finanziellen Allgemeinbildung" neues Wissen an.*
- *Vermeiden Sie unnötige und riskante Verschuldung.*
- *Suchen Sie bei Überschuldung rasch professionelle Hilfe.*

### **Karitative Engagements**

Freiwilligenarbeit ist in unserer Gesellschaft unverzichtbar. Nicht alles, was für Mitmenschen geleistet wird, kann finanziell abgegolten werden.

Für viele ist ein Einsatz, der nicht oder eher marginal entschädigt wird, nicht minder attraktiv und "bereichernd" als entlohnte Arbeit.

Die gegenseitige Hilfe in der Familie, in der Verwandtschaft, im Bekannten- und Freundeskreis und in der Nachbarschaft ist allemal zu begrüßen. In unserer Region gibt es aber auch verschiedene Organisationen, die nach dieser Devise ihre Dienste anbieten: Zum Beispiel die "DREHSCHIEBE", die Organisation "Benevol", das "Rote Kreuz", "Pro Senectute beider Basel" und viele andere mehr.

Die **DREHSCHIEBE Aesch-Pfeffingen-Duggingen** führt freiwillige Helferinnen und Helfer mit Hilfesuchenden zusammen (Fahrdienste, Einkaufen, leichte Haus- und Gartenarbeiten, Unterstützung bei der Bedienung von elektronischen Geräten und anderes mehr).

#### **DREHSCHIEBE Aesch-Pfeffingen-Duggingen**

Tel. 079 753 57 16

[www.drehscheibe-ap.ch](http://www.drehscheibe-ap.ch)

**Benevol Baselland** ist Ansprechpartner für alle Fragen zur Freiwilligenarbeit und unterstützt gemeinnützige Organisationen und Vereine bei der Suche nach freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Tel. 061 921 71 91

[info@benevol-baselland.ch](mailto:info@benevol-baselland.ch)

[www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

Das **Rote Kreuz** sucht Freiwillige für Arbeit in den Bereichen soziales Engagement, Erste Hilfe und Rettung, Jugend.

Tel. 058 400 41 11 (Kompetenzzentrum Freiwilligenarbeit, Bern) [www.srk.ch](http://www.srk.ch)

**Pro Senectute beider Basel** sucht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Beratung und Unterstützung, Bildung und Sport und Hilfe zu Hause für ältere Menschen in Basel-Stadt und Baselland.

Tel. 061 206 44 44

[info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)

<https://bb.pro-senectute.ch/de/home.html>

### **Tipps**

- *Bitten Sie in Notlagen bei Familienangehörigen, in der Verwandtschaft, bei Bekannten und Freunden und in der Nachbarschaft um Hilfe.*
- *Bieten Sie Mitmenschen in Not spontan Hilfe an und leisten Sie sie überzeugend.*
- *Stellen Sie sich als ehrenamtlich Mitarbeitende von karitativen Organisationen in den Dienst einer guten Sache.*

### **Kreative Aktivitäten**

*"Nicht die Menschen haben ihre Leidenschaften, die Leidenschaften haben vielmehr ihre Menschen." (Peter Sloterdijk, Deutscher Philosoph)*

Kreative Tätigkeit hält jung und agil, auch im "fortgeschrittenen" Alter.

Namhafte Hirnforscher haben festgestellt, dass sich das Gehirn des Menschen bis ins hohe Alter verändert und entwickelt.

Wir kommen als kreative Wesen auf die Welt, viele haben aber die Gabe zum Schöpferischen im Verlaufe der Jahre durch den "Stress des Alltags" verloren. Zum Glück aber lässt sich kreatives Denken und Handeln wiedererlangen und trainieren.

Kreatives entsteht durch den eigenen Willensakt, vielleicht auch durch Ermunterung anderer.

Autodidaktisches "Learning by doing" ist einer der Wege zum Ziel.

Andererseits bieten verschiedene Institutionen und Organisationen ihre Dienste an.

Beispiele:

### **Erwachsenenbildung Aesch – Pfeffingen (EBAP)**

Ziegelbüntenbergweg 12

4147 Aesch

Tel. 079 332 2717

[ebap@aes.ch](mailto:ebap@aes.ch)

[www.ebap.ch](http://www.ebap.ch) / [www.on-x.ch](http://www.on-x.ch)

### **Volkshochschule und Senioren-Universität beider Basel**

Kornhausgasse 2, 4051 Basel

Tel. 061 269 86 66

[vhsbb@unibas.ch](mailto:vhsbb@unibas.ch)

### **akzent forum (Pro Senectute beider Basel)**

Rheinfelderstrasse 29

4058 Basel

Tel. 061 206 44 66

[info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

### **Avanti KV**

Weiermattstrasse 11

4153 Reinach

058 310 15 00

[info@avanti-kv.ch](mailto:info@avanti-kv.ch)

[www.avanti-kv.ch](http://www.avanti-kv.ch)

**Gewerblich-industrielle Berufsfachschule MuttENZ (GIBM)**

Gründenstrasse 46

4132 MuttENZ

Tel. 061 552 95 99

[info.gibm@sbl.ch](mailto:info.gibm@sbl.ch)

[www.gibmutternz.ch/weiterbildung](http://www.gibmutternz.ch/weiterbildung)

**Gewerblich-industrielle Berufsfachschule Liestal (GIBL)**

Mühlemattstrasse 34

4410 Liestal

Tel. 061 552 10 08 (Ursula Dalcher)

[gibliestal@bl.ch](mailto:gibliestal@bl.ch) / [ursula.dalcher@sbl.ch](mailto:ursula.dalcher@sbl.ch)

[www.gibliestal.ch](http://www.gibliestal.ch)

**Klubschule Migros Basel**

Jurastrasse 4

4053 Basel

Tel. 058 575 87 00

[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

**Tipps**

- *Trainieren Sie täglich kreatives Denken und Handeln.*
- *Bleiben Sie ein Leben lang kreativ und stellen Sie Ihre Leistungen nicht unter den Scheffel.*
- *Besuchen Sie auch im "fortgeschrittenen Alter" Kurse und lernen Sie dadurch andere Menschen kennen.*

**Visionen**

Haben wir heute noch Visionen?

Im Mittelalter war dies noch ein geläufiger Begriff, jedoch eher im religiösen und kirchlichen Bereich. Als Vision wurde ein subjektiv bildhaftes Erleben von etwas sinnlich nicht Wahrnehmbarem bezeichnet, was aber dem Visionär als real erscheint.

Als Begleiterscheinung der Aufklärung wurde der ursprüngliche Begriff "Vision" eher mit "Trugbild" und "Einbildung" gleichgesetzt.

Heute geht es beim Begriff "Vision" eher um den Zukunftsbezug, und zwar im Sinne einer Wunschvorstellung oder einer für realisierbar gehaltenen Idee.

Es sind oft Projekte, deren Planung und spätere Ausführung bei einem Einzelnen, einer Gruppe oder einer ganzen Gesellschaft Begeisterung auslösen.

Leider werden auch heute Menschen mit Visionen als "Träumer", "Schwärmer" und "Phantasten" apostrophiert.

Ohne Visionäre gäbe es heute allerdings - geschichtlich gesehen - keinen Bundesstaat Schweiz. Auch der Gotthard-Eisenbahntunnel wäre nicht entstanden und die materielle Absicherung im Alter durch die AHV wäre nach wie vor ein Traum.

Auch der Einzelne sollte Visionen für noch zu Erreichendes, Erschaffendes, Anzustrebendes haben.

Sogar im "reiferen Alter" ist es noch möglich, nach neuen Ufern aufzubrechen und Mutiges zu wagen. Soweit nicht physische oder intellektuelle Hindernisse diesem Aufbruch im Wege stehen, sollte das bis anhin Unvorstellbare ins Auge gefasst und wenn immer möglich realisiert werden.

Hierbei geht es nicht um "weltbewegende" Dinge, sondern um mutige Schritte auf ein bestimmtes Ziel hin.

Die eine studiert eine exotische Sprache, der andere wagt sich an ein neues Instrument, jemand gründet einen auf die persönlichen Interessen abgestimmten Verein und die Nachbarin von nebenan unterstützt hilfsbedürftige Mitmenschen.

Die kleinen Schritte sind es, die Erfolg versprechen, nicht die grossen Sprünge.

### Tipps

- *Brechen Sie auf zu neuen Ufern und wagen Sie Mutiges.*
- *Entwickeln Sie Visionen und lassen Sie sich bei deren Umsetzung nicht beirren.*
- *Verfolgen Sie das anvisierte Ziel konsequent.*
- *Kleine Schritte führen in der Regel eher zum Ziel als grosse Sprünge.*

## **VORSORGEN**

Jedermann möchte ein selbstbestimmtes, eigenständiges Leben führen.

Die Sorglosigkeit verhindert jedoch oft sicherzustellen, dass Partnerin und Partner sich im Alltag jederzeit vollumfänglich vertreten können, wie zum Beispiel bei Kochen, Wäschepflege, Wohnraumreinigung, Unterhalt von Installationen, Finanzgeschäften, Steuererklärungen etc.

Leider können Unfälle oder Krankheiten sowohl in jungen Jahren wie auch im Alter zu einschneidenden Veränderungen führen. Folgende Vorkehrungen ermöglichen Ihnen, dass auch in solchen Notfällen Ihr Wille für Pflege und Betreuung berücksichtigt wird.

- *Vorsorgeauftrag*
- *Vollmacht*
- *Patientenverfügung*
- *Nachlassregelungen*
- *Anordnungen für den Todesfall*

Das Schreiben solcher Vorsorgen ist weder schwierig noch sehr aufwendig. Für alle Dokumente gibt es gute Vorlagen.

Das Selbstbestimmungsprinzip spielt auch im Erwachsenenschutzrecht<sup>1</sup> eine wichtige Rolle. Jede urteilsfähige Person kann für den Fall einer plötzlichen Urteils- und Handlungsunfähigkeit einen (oder mehrere) Vertreter bestimmen, welche dann ihre persönlichen und / oder finanziellen Angelegenheiten erledigen sollen.

---

<sup>1</sup> Hinweis zur Rechtssituation: Verordnungen und Gesetze zum neuen Erwachsenenschutzrecht und der Bedeutung der KESB sind im ZGB Art. 360 und folgende geregelt und erst seit 2013 in Kraft. Sie sind laufenden Anpassungen unterworfen. Die aktuellsten Vorgaben zu Vorsorgeauftrag und Vollmacht sollten Sie auf der Webseite der KESB finden.

Werden keine Vertreter bestimmt, so ist von Amtes wegen die KESB verpflichtet einen Beistand zu ernennen.

Die meisten Menschen wünschen, dass sich im Ernstfall ein vertrautes Familienmitglied um sie kümmert und nach ihrem Willen handelt. Es ist wichtig, dass die aufgeführten und erstellten Dokumente mit Ihrem/Ihren Vertreter/n besprochen werden.

Die nachfolgende Sammlung von Links und Vorlagen soll Ihnen die Bedeutung der einzelnen Vorsorgen erläutern und das Erstellen der Dokumente erleichtern.

Wer noch keines der oben genannten Vorsorgeinstrumente ausgefüllt hat, kann bei folgenden Quellen Vorlagen und Erläuterungen erwerben:

- *Bei Pro Senectute* (DOCUPASS für CHF 19.-)
- *Bei Caritas* (Vorsorgemappe für CHF 28.-)
- *Bei Ktipp* (Vorsorgepaket CHF 12.-)

Das nachfolgende Dokument, Docupass FAQ, erläutert kurz und verständlich Sinn und Zweck der einzelnen Vorsorge Dokumente.

Siehe auch: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

### **Vorsorgeauftrag und Vollmacht**

Der wichtigste Unterschied dieser beiden Regelwerke:

- *Der Vorsorgeauftrag gilt erst ab Eintritt von Urteilsunfähigkeit*
- *Die Vollmacht gilt sofort ab Erteilung*

Im Vorsorgeauftrag legen Sie fest, ob Ihr Vertreter alle Angelegenheiten oder nur einzelne der nachfolgend aufgeführten Bereiche verwalten soll:

- **Personensorge:** *Entscheidungen rund um Privatangelegenheiten und Gesundheit (Öffnen der Post, Aufrechterhaltung des persönlichen Schriftverkehrs, Betreuung, Pflege, medizinische Versorgung etc.)*
- **Vermögenssorge:** *Verwaltung des Einkommens und Vermögens, Abwicklung des Zahlungsverkehrs etc.*
- **Vertretung im Rechtsverkehr:** *Sämtliche Rechtshandlungen sowie Abschluss der dafür notwendigen Verträge.*

Gut verständlich werden diese beiden Vorsorgemöglichkeiten in dem Link der KESB erläutert:

<http://www.kesb-zh.ch/vorsorgeauftrag>

Hier finden Sie auch Merkblätter zu den beiden Vorsorgemöglichkeiten sowie eine Vorlage für das Erstellen einer Vollmacht.

Eine wichtige Ergänzung zum Vorsorgeauftrag ist die Patientenverfügung (PV). Bitte diskutieren Sie mit dem ernannten Vertreter den Inhalt. Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung gehören zusammen und werden deshalb auf vielen Internetseiten gemeinsam behandelt.



**Erläuterungen zu Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung:**

- <https://www.curaviva.ch>  
(sehr umfassendes Dokument!)
- <http://www.proinfirmis.ch>
- <http://www.beobachter.ch>

**Gratis Vorlagen:**

- <http://vorsorgeauftrag-vorlage.ch/>
- <https://www.sonnhalden.ch/vorsorgeauftrag.pdf>

Käuflich können ganze Vorsorge Mappen oder Einzelbausteine bei Caritas und Pro Senectute erworben werden:

- <http://www.caritas-zuerich.ch>
- <https://www.prosenectute.ch>

Weitere Hilfsmittel, welche dem Seniorenrat Aesch Pfeffingen von einem Notar übergeben und von mehreren Rechtsgelehrten überprüft wurden, finden Sie hier:

- FRAGENKATALOG
- VORSORGEAUFTRAG
- PATIENTENVERFÜGUNG
- ANWEISUNGEN im TODESFALL

**Bitte beachten!!!**

Vorsorgeaufträge sollten auch zwischen Ehepartnern abgeschlossen werden. Im Ernstfall kann der noch urteilsfähige Partner nur "alltägliche Geschäfte" erledigen. Dies sind Zahlungen, öffnen und erledigen von Briefpost etc. Für Verkauf oder Erwerb von Wohneigentum, Abschluss neuer Hypotheken, Umbau etc. greift ohne Vorsorgeauftrag von Gesetzes wegen die KESB ein. Vollmachten werden im Allgemeinen durch den Vorsorgeauftrag abgelöst. Sie können aber in speziellen Situationen sinnvoll sein (z.B. Stellvertreterfunktion in Gewerbebetrieben, KMU, oder bei vorübergehender Arbeitsunfähigkeit des Inhabers).

Bankvollmachten regeln die Berechtigungen bei gemeinsamen oder getrennten Konti. Besprechen Sie in jedem Falle mit ihrer Bank, wie der Zugriff auf die einzelnen Konti geregelt ist.

***KESCHA: Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz***

Jeder Eingriff in eine Familie oder das Leben einer Einzelperson ist ein hoch emotionales Thema. Leider läuft die Kommunikation zwischen Behörde und Betroffenen nicht immer zufriedenstellend. Geraten betroffene Personen wegen einer angeordneten Schutzmassnahme mit der KESB, Beiständen oder dem Gericht in Konflikt, so bietet die KESCHA unentgeltlich ein Informations- und Beratungsangebot an.

<http://kescha.ch/>

### **Tipps**

- *Im Vorsorgeauftrag regeln Sie, wer im Falle einer plötzlichen Urteils- oder Handlungsunfähigkeit für Sie Entscheidungen treffen darf und sich um ihr Wohl kümmert.*
- *Vorsorgeaufträge sind zwischen Ehepartnern und zwischen Eltern und Kindern abzuschliessen.*
- *Nur korrekt abgefasste Vorsorgeaufträge werden von der KESB anerkannt. Hier lohnt es sich, Ihren Auftrag von einer Rechtsperson überprüfen zu lassen.*

### **Patientenverfügung**

In der Patientenverfügung (PV) halten Sie im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen Sie zustimmen und welche Sie ablehnen. Die Patientenverfügung gilt auch in Situationen, wo der Patient durch Unfall oder Krankheit nicht mehr selber entscheiden oder sprechen kann. Speziell in diesen Fällen müssen die Ärzte abklären, ob eine Patientenverfügung vorhanden ist. Bitte informieren Sie ihren Vertreter (Vorsorgeauftrag) über den Inhalt in der Patientenverfügung.

Ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt lohnt sich, wie auch eine Hinterlegung des Dokumentes bei ihm.

Die Hinterlegung der Patientenverfügung beim Rotkreuz ist kostenpflichtig. Im Ernstfall haben jedoch Spitäler und Ärzte ohne Rückfrage mit Angehörigen einen online Zugriff auf die Patientenverfügung.

### **Links zur Patientenverfügung**

- <http://www.fmh.ch/services/patientenverfuegung.html>  
Hier können Sie eine ausführliche oder eine Kurzform der Patientenverfügung kostenlos ausdrucken.
- <http://patientenverfuegung.redcross.ch/>  
Vorlage kann gratis heruntergeladen werden. Das SRK bietet auch die Möglichkeit für eine Beratung und Überprüfung. Eine Hinterlegung erlaubt den behandelnden Ärzten, on-line auf die Patientenverfügung zuzugreifen. Dieser Service ist kostenpflichtig.
- Vergleiche auch PDF auf Seite 17

### **Tipps**

- Halten Sie in einer Patientenverfügung fest, welchen medizinischen Massnahmen Sie zustimmen und welche Sie ablehnen.
- Besprechen Sie den Inhalt mit Ihren Angehörigen und mit Ihrem Hausarzt.
- Geben Sie den Ort der Hinterlegung oder Aufbewahrung bekannt.

### **Nachlassregelungen**

Für das Verteilen des Erbes gibt es viele Möglichkeiten. Um Fehler zu vermeiden, lohnt es sich, in einem Gespräch mit einem Juristen oder Notar, die für Sie geeignete Variante auszuarbeiten. Deren korrekte Umsetzung definieren Sie in einem Erb- und/oder Ehevertrag oder einem Testament.

In einem **Testament** können Sie selber bestimmen, wie Ihr Vermögen (Bankguthaben, Liegenschaften, wertvolle Gegenstände etc.) nach Ihrem Tod verteilt werden soll. Die Pflichtteile der erbberechtigten Personen dürfen dabei nicht verletzt werden.

Ein eigenhändiges Testament muss handschriftlich abgefasst und mit Unterschrift und Datum versehen werden.

Das öffentliche Testament wird unter Mitwirkung zweier Zeugen von einer Urkundsperson verfasst und öffentlich beurkundet.

Ein **Erbvertrag** wird mit allen Erben ausgehandelt. Darin werden alle wichtigen Details der Erbschaft geregelt. Der Erbvertrag muss vom Notar öffentlich beurkundet werden.

Mit einem **Ehevertrag** können sich Eheleute dahingehend erbrechtlich begünstigen, dass die gemeinsamen Kinder erst nach dem Tode beider Eltern erben. Der Ehevertrag muss notariell beglaubigt werden. Dadurch ist auch eine Rechtsberatung gewährleistet.

### Links zu Nachlassregelungen

- <https://www.ch.ch/de/wie-erstelle-ich-ein-testament/>
- <http://www.schweizernotare.ch/de/Ratgeber>
- <https://www.erb-recht.ch/testament>
- <http://www.sg.prosenectute.ch>

### Anordnungen für den Todesfall

In diesem Dokument sammeln Sie wichtige Informationen für Ihre Angehörigen und Vertrauenspersonen. Es erlaubt Ihren Angehörigen wichtige Dokumente und Vorsorgepapiere zu finden, die richtigen Personen über Ihren Tod zu informieren und Ihre Wünsche zum Begräbnis zu berücksichtigen.

- Anordnungen für den Todesfall - pro senectute
- Anordnungen für den Todesfall - Ktipp

**Zudem ist es nützlich folgende Merkmale mit der Bank oder Pensionskasse zu besprechen:**

#### Bank

- Sind alle notwendigen Vollmachten für die Konten vorhanden
- Wie erfolgt der Zahlungsverkehr bei Todesfall
- Leistet Ihre Bank Beratungen im Falle von Todesfall, Erbschaften und Vorsorgeplanung
- Nennen Sie der Bank die berechtigten Personen, an welche das Vorsorgekonto im Todesfall ausbezahlt werden soll
- Haltbarkeit von Wohneigentum im Fall des Rentenbezugs (durch Todesfall, Erwerbsunfähigkeit, Krankheit, Invalidität oder bei Pensionierung)
- Bedingungen für den Erwerb von Wohneigentum nach der Pensionierung

#### Pensionskasse

- Pensionskassenvermögen werden im Normalfall als Renten an Ehepartner, eingetragene Partner oder Waisen ausbezahlt.

- Wenn es das Pensionskassenreglement zulässt, können auch Konkubinatspartner als Begünstigte gemeldet werden (Personendaten müssen der Pensionskasse schriftlich mitgeteilt und von dieser schriftlich bestätigt werden).

### **Tipps**

- *Nachlassregelungen wie Testament, Erbvertrag oder Ehevertrag können Ihren Bedürfnissen nur optimal angepasst werden durch Rücksprache mit einem Juristen oder Notar.*
- *Besprechen Sie mit Ihrer Bank, ob der Zugriff auf alle Konten korrekt geregelt ist.*
- *Lassen Sie sich von der Bank beraten, wie der Zahlungsverkehr bei Todesfall eines Partners geregelt ist.*

### **Beiträge und Kosten für die Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim**

Die Betreuung einer pflegebedürftigen Person kann hohe Kosten verursachen. Deshalb ist es gut, dass in der Schweiz zwei Beitragsformen helfen diese Kosten zu decken.

### ***Hilflosen-Entschädigung der AHV oder IV***

Jede Person, welche auf die Hilfe Dritter angewiesen ist, kann Hilflosen-Entschädigung bei AHV oder IV beantragen. **Sie ist von Einkommen und Vermögen unabhängig.**

### **Definition**

Hilflos ist, wer für alltägliche Lebensverrichtungen wie Aufstehen, Ankleiden, Toilette, Essen etc. auf die Hilfe Dritter angewiesen ist und dauernder Pflege oder persönlicher Überwachung bedarf.

### **Bedingungen**

- Personen sind wohnhaft in der Schweiz
- die Hilflosigkeit hat ohne Unterbrechung mindestens ein Jahr gedauert

### **Entschädigung**

- leichten Grades: Fr. 235.- pro Monat (nur für Zuhause wohnende Personen)
- mittleren Grades: Fr. 588.- pro Monat
- schweren Grades: Fr. 940.- pro Monat

### ***Assistenzbeiträge***

Bezügerinnen und Bezüger einer Hilflosenentschädigung, die auf regelmässige Hilfe angewiesen sind, aber dennoch zu Hause leben möchten, wird durch den Assistenzbeitrag ermöglicht eine Person einzustellen, die die erforderlichen Hilfeleistungen erbringt.

### ***Links***

- *Alters- und Hinterlassenenversicherung - <https://www.sva-bl.ch>*
- *Invalidenversicherung/Hilflosenentschädigung - <https://www.sva-bl.ch>*

## **Kosten in Pflegeheimen**

Diese Kosten setzen sich aus drei Posten zusammen. Die hier angegebenen Preise sind Richtwerte in der Umgebung Aesch / Pfeffingen mit Stand 2017.

Hotellerie CHF 110 - 170.- pro Tag

- *Zimmer und Essen (abhängig von Zimmertyp und Heim)*

Betreuungskosten CHF 50 - 80.- pro Tag

- *Aufwand für persönliche Betreuung abhängig von Betreuungsstufe (12 Stufen) und Heim*

Pflegekosten CHF 21.60 pro Tag

- *Aufwand für persönliche Pflege*
- *12 Pflegestufen*
- *Pflegekosten werden durch Krankenkasse und Gemeinde mitgetragen*

## Nebenkosten

- *Krankenkasse: Beiträge, Franchise, 10% Selbstbehalt*
- *Persönliche Auslagen: Telefon, Pediküre, kosmetische Produkte, usw.*

Daraus berechnet sich ein Finanzierungsaufwand von rund:

- *CHF 70'000.- – 100'000.- in einem Pflegeheim (je nach Heim)*
- *CHF 30'000.- – 40'000.- für die Betreuungskosten zu Hause*

**Beratungshilfe für die Berechnung der Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten sind erhältlich bei**

- <https://www.curaviva-bl.ch/>
- *Pro Senectute Basel:* <https://bb.pro-senectute.ch>
- *in Alters- und Pflegeheimen, z.B.* <http://www.az-imbruel.ch/>

**Die Kosten für Pflegeheime übersteigen oft das Renteneinkommen aus AHV und Pensionskasse. Zum Einkommen zählen neben AHV und PK auch**

- *Hilflosen-Entschädigung (unabhängig von Einkommen und Vermögen)*
- *Vermögensverzehr (1/10 des Vermögens wird als Einkommen angerechnet, wenn der jeweilige Vermögensfreibetrag überschritten wird)*
- *Freiwillige Vermögensveräusserungen*
- *Verwandtenunterstützung (nur in gerader Linie)*
- *Ergänzungsleistung (abhängig von Einkommen und Vermögen)*

**Für die Berechnung des Vermögensverzehrs werden folgende Freigrenzen berücksichtigt (Stand 2016)**

- *Alleinstehende: CHF 37'500.-*
- *Verheiratete: CHF 60'000.-*
- *Liegenschaften: CHF 112'500.-*

### **Freiwillige Vermögensveräusserungen**

- *Schenkungen > CHF 10'000.- pro Jahr oder Übertrag von Wohneigentum werden zum Vermögen angerechnet.*

### **Verwandtenunterstützung**

- *Wegen grosszügigen Freigrenzen kommt dies sehr selten vor.*
- *Beispiel für Verheiratete gelten:*
  - *Nettoeinkommen: CHF 180'000.- plus CHF 20'000.- pro Kind*
  - *Vermögen: CHF 500'000.- plus CHF 40'000.- pro Kind*

### **Ergänzungsleistungen**

- *Die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV helfen dort, wo die Renten und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken.*

Folgende Links helfen Ihnen abzuschätzen, ob Sie berechtigt sind für Ergänzungsleistungen:

- <https://www.ahv-iv.ch>
- <https://www.ahv-iv.ch/p/5.02.d>
- <https://www.ahv-iv.ch/p/5.01.d>

### **Generelle Information zu Sozialversicherungen finden Sie unter**

- <https://www.ahv-iv.ch>

### **Tipps**

- *Reichen im Alter AHV und PK nicht aus, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, so kann Ergänzungsleistung beantragt werden (abhängig von Einkommen und Vermögen).*
- *Wer für alltägliche Lebensverrichtungen dauernd auf die Hilfe Dritter angewiesen ist, kann nach einjähriger Frist Hilflosenentschädigung geltend machen. Sie ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.*
- *Kümmern Sie sich rechtzeitig um ein geeignetes Pflegeheim.*
- *Auskunft über Kosten in Pflegeheimen erhalten Sie in Pflegeheimen, bei Curaviva, Spitex oder Pro Senectute.*