

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 88 (2017)
Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Rubrik: Kolumne : Lebensqualität als Kompass

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lebensqualität als Kompass

Die Qualitätskonzeption von Curaviva ist nicht nur für die Heime, sie ist auch für jeden einzelnen Menschen persönlich hilfreich.

Von Oskar Reding

Wonach strebe ich im Leben? Was will ich erreichen? Auf diese Fragen dürfte die Antwort von vielen Arbeitstätigen sinngemäss die folgende sein: «Ich will, dass es mir und den Meinen gut geht. Dass ich ein gutes soziales Umfeld und eine berufliche Aufgabe habe, die mich erfüllt und die gut bezahlt ist.»

So weit, so gut. Das angestrebte Resultat ist umschrieben. Aber was heisst das konkret? Wie wird ein soziales Umfeld für mich auch ein gutes? Welche Komponenten und Faktoren tragen bei, dass ich in der Arbeit Erfüllung finde?

Um diese grundlegenden Fragen zu beantworten, muss ich mich fragen, welche Werte mir wichtig sind, welche Bedürfnisse ich habe und welche Erwartungen sich daraus ergeben.

In unserer Gesellschaft ist es ein Markenzeichen, aktiv zu sein. Wir alle werden angehalten, etwas zu tun. Etwas Sichtbares und Konkretes im Auge zu haben und zu verfolgen.

Ziele sind immer gut. Aktivismus ebenso. Die Innenschau, Selbstbefragung und Selbsterkundung sind weniger gefragt. Mit ihnen kann man nicht so leicht brillieren. Sie sind auch kein Sonntagmorgen-Spaziergang.

Aktivismus birgt in sich die Gefahr, dass wir lange Zeit nach aussen zwar gut funktionieren. Aber im Innern nehmen wir eine immer grössere Leere oder Unzufriedenheit wahr.

Wieso das? Von aussen betrachtet, ist doch eigentlich alles in Butter.

Durch meine Arbeit am Thema Lebensqualität habe ich realisiert, dass die Gedanken und Inhalte der von Curaviva Schweiz vertretenen Konzeption auch für mich persönlich sehr hilfreich sind. Sie helfen mir, den Weg zu finden und auf ihm zu bleiben: «Was will ich, was ist mir wichtig und was kann ich?» In welchem Ausmass kann ich im Austausch mit meiner Umwelt die Bedürfnisse und Erwartungen realisieren? Durch die Aushandlungsprozesse ergibt sich meine Lebensqualität. Immer wieder, im Jetzt und in naher Zukunft.

Je bewusster mir meine Bedürfnisse sind, umso eher kann ich sie benennen und mich in Beruf, Familie und Gesellschaft auch für ihre Realisierung einsetzen. Dabei ist der Grad ihrer Erfüllung wohl wichtig, aber auch relativ. Wenn meine Anliegen gehört und ernsthaft geprüft werden, ist viel erreicht. Wenn ich einsehen kann, wieso nur Teile davon realisiert werden können, kann ich mich eher mit dem Resultat arrangieren und trotzdem hohe Lebensqualität erleben.



Oskar Reding
ist Projektleiter/
Qualitätsverantwortlicher von
Curaviva Schweiz.
www.curaviva.ch/qualitaet

Alter

Suchtprobleme im Alter

Senioren trinken mehr Alkohol und nehmen häufiger Medikamente zu sich als jüngere Erwachsene. Das zeigen die Zahlen von Suchtmonitoring Schweiz. Jede fünfte Person, die über 60 Jahre alt ist, weist einen risikoreichen Alkoholkonsum auf. Wobei der chronische Risikokonsum mit ansteigendem Alter noch zunimmt. Auch der tägliche Konsum von Alkohol ist bei Senioren stark verbreitet. 27 Prozent der Personen ab 75 Jahren geben an, täglich Alkohol zu trinken – Männer sind in der Überzahl. Auch betreffend der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln weisen in der Schweiz Personen über 75 Jahre höhere Werte auf als andere Alterskategorien – wobei der Anteil der Frauen hier höher liegt.

Zentralschweiz am Sonntag

Spitaleinweisungen im Alter

Ab dem 60. Altersjahr müssen in der Schweiz zwei von zehn Personen mindestens einmal jährlich im Spital behandelt werden. Zwischen 2010 und 2015 nahm diese Zahl um rund 10 Prozent zu. Das geht aus einer neuen Publikation des Bundesamts für Statistik (BFS) hervor. Mit über 660'000 betraf 2015 mehr als die Hälfte aller Spitalaufenthalte diese Altersklasse. Dies, obwohl nur ein Viertel der Schweizer Bevölkerung 60-jährig oder älter ist. Bei den Männern ist das Risiko einer Einweisung generell grösser als bei den Frauen. Männer werden am häufigsten wegen Herz-Kreislauf-Krankheiten hospitalisiert. Bei Frauen stehen bis zum Alter von 79 Jahren Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems im Vordergrund. Ab 80 Jahren führen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Verletzungen die

>>