AVIVO

INFORMATION

SEPTEMBER / OKTOBER 2017

Vereinigung zur Verteidigung der RentnerInnen

UNSER VORSTAND:

Präsidium:

Marco Medici
Klusstrasse 28, 8032 Zürich Tel. 044 381 42 02
medici@swissonline.ch Tel. 079 636 95 32

Vize-Präsident / Sozialdienst:

Hanspeter Huber
Üetlibergstrasse 22, 8045 Zürich Tel. 044 462 37 03
ABC-Dienst Tel. 044 242 48 12
ao.buero.huber@hispeed.ch

Kassier:

Markus Vellan
c/o AVIVO-Sekretariat, 8004 Zürich Tel. 075 418 04 03

Aktuarin:

Meta Eschler
Postfach 228, 8037 Zürich Tel. 044 272 49 74

Beisitzer Vorstand / Programmkommission:

Heinz Jacobi
Altstetterstrasse 106, 8048 Zürich Tel. 044 432 93 14
Rolf Schneider
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
Susanna Johannsen
Probusweg 51, 8057 Zürich Tel. 044 784 46 70
Salvatore di Concilio
Sihlfeldstrasse 30, 8003 Zürich Tel. 044 451 56 31
Jean Aicher (Programmkommission)
Seebahnstrasse 185, 8004 Zürich Tel. 044 241 87 92

Mitgliederbetreuung:

Antonietta Tomamichel (Geburtstagskarten)
Werdhölzlistrasse 6, 8048 Zürich Tel. 044 431 28 31
Erika Miller (Geburtagsbesuche)
Beckhammer 37, 8057 Zürich Tel. 044 362 39 59

Liebe AVIVO-Frauen und -Männer

Für uns Alle ist eine gute Versorgung unserer Gesundheit durch Ärzteschaft und Krankenkassen von zentraler Bedeutung. Wir Patienten haben normalerweise eine freie Arztwahl und die Krankenkassen müssen mit allen Ärzten zusammenarbeiten. Nun haben freisinnige Politiker festgestellt, dass der freie Markt im Gesundheitswesen nicht spielt, dass die Ärzte nicht einfach einen ihnen genehmen Tarif anwenden dürfen, wie dies zum Beispiel Anwälte doch auch tun. Flux reicht denn auch ein freisinniger Nationalrat einen Vorstoss im Parlament ein, der den «Tarmed», den Tarif für ärztliche Leistungen, ersatzlos abschaffen will. Die Krankenkassen müssten ihrerseits nicht mit allen Ärzten zusammenarbeiten. Für uns Patienten wäre dann endlich «Markt» geschaffen. Wir könnten vor einer Behandlung bei verschiedenen Ärzten einen Voranschlag einholen und uns dann für den gemessen an der Qualität der ärztlichen Leistung besten Vorschlag entscheiden. Je nach Portemonnaie könnte man den besten Chirurgen wählen, oder eben einen Feld- und Wiesenfeldscher, der dann eben auf seine Art operiert. Die Krankenkasse würde natürlich nicht den Tarif des besten (teuersten) Chirurgen bezahlen, wir hätten dann eben den Mehrbetrag aus der eigenen Tasche zu bezahlen. Das wäre dann eine offene Zweiklassenmedizin. Die Tarifentwicklung kann man bei den Zahnärzten beobachten, die Preise für eine Zeiteinheit beim Zahnarzt liegen massiv höher als jene beim Allgemeinpraktiker. Die Macht der Krankenkassen würde massiv steigen, denn die Idee des freisinnigen Nationalrates würde dazu führen, dass die Kasse bestimmt, zu welchem Arzt ein Patient gehen darf und zu welchem nicht, es sei denn, er bezahlt einen Mehrbetrag aus der eigenen Tasche. Die Anmassung dieses Vorstosses muss aufs Schärfste zurückgewiesen werden. Diesen Marktturbos sagen wir klar: **NEIN!**

Marco Medici

«OH WELCH SCHÖNES ARBEITSPARADIES»

Es gab eine Zeit, wo man geglaubt hat, in einem Paradies arbeiten zu können.

Ja, wenn du mal in einer Bank arbeiten kannst, dann bist du in bester Gesellschaft, hast ein grosses Ansehen und eine sichere Arbeitsstelle mit einer guten Pension. Also dir kann im ganzen Leben nichts mehr geschehen. Du bist sehr nobel und elegant gekleidet, das verschafft dir Respekt. So tönte dieses wunderbare Märchen, das von gutgläubigen, bürgerlich eingestellten Eltern, erzählt wurde.

So kamen sich denn auch gutgläubige Herrlein gross vor.

Eines Tages kamen kleinere Wolken am UBS-Himmel auf und keiner bemerkte es, aber es war klar, was das bedeutete. Nur nichts anmerken lassen, sonst sind unsere Mitarbeiter verunsichert. Wir müssen so tun, als wäre alles in Ordnung. Die Wolken wurden mit der Zeit immer schwerer und dunkler am UBS-Himmel.

Die Sonne ist seit geraumer Zeit kaum mehr sichtbar. Es steht das grosse Gespenst vor der Tür, es klopft und donnert ziemlich laut. Kaum jemand von den Mitarbeitern merkt, dass die Sicherheit langsam aber sicher zu Ende geht. Es ist das Jahr 2008. Da blitzte und donnerte es so kräftig, dass den Bankangestellten Angst und Bange wurde. Sie merkten, dass sie früher oder später aus dem UBS-Paradies geworfen würden. Im unteren Kader wurden bereits Leute entlassen. Zuerst die älteren und dann die jüngeren Angestellten. Die Krise war so gross, dass man kaum mehr an eine Rettung glaubte.

Beim Bund hörte man nichts anderes als, wir müssen sparen und wieder sparen. Wir können viele Projekte nicht einhalten.

Über Nacht konnte der Bund plötzlich die erforderte Summe von vielen hundert Milliarden Franken aufbringen und die Bank retten.

Ist doch spannend, wo diese grosse Summe plötzlich herkommt. Das ist deutlich das Volk an der Nase herum geführt. Jetzt, wo schon viele Angestellte entlassen wurden, kommt noch die schöne Überraschung dazu, aus dem UBS-Paradies. Ältere Mitarbeiter sollten Lohnreduktion hinnehmen und akzeptieren. Fertig mit dem Konzept der Regenbogen-Karrieren. Dass die Beschäftigten ab der Mitte ihres Erwerbslebens Lohneinbussen akzeptieren sollen – parallel zu einer schrittweisen Reduktion der Führungsverantwortung und des Anforderungsprofils, kann auch bei anderen Unternehmern Schule machen, es ist nur noch eine Frage der Zeit.

Der Arbeitsfrieden würde gebrochen, aber auch das Streikverbot wäre aufgehoben. Wir müssen uns wehren und Widerstand leisten. So kann es nicht weitergehen!

Jean Aicher

VHS ZH.CH

LERNEN FÜRS LEBEN
SOMMERSEMESTER 2017

WISSEN VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Klüger werden? Gesünder leben? Die Welt verstehen und gestalten? Das alles lernen Sie an der Volkshochschule Zürich. Seit fast 100 Jahren bietet sie Allgemeinbildung mit universitärem Anspruch, Fremdsprachen, Gestaltung und Bewegung. Jedes Semester sind es rund 300 Kurse. Die Volkshochschule pflegt das humanistische Bildungsideal und baut auf Neugier und Lernmotivation. Die VHS Zürich ist unabhängig und finanziert sich selbst.

RINGVORLESUNGEN

- Auf Wallfahrt
- Burgen im Mittelalter
- Das Richtige im Falschen
- Die Stimme des Jazz

STUDIENREISEN BIS OKTOBER 2018

- Lassalle-Herbstfasten
- Burgenland Schweiz
- Paris, Hauptstadt des 19. Jh.
- Richard Serra und Qatar – Kunst und Wüste
- St. Petersburg
- Kroatien, Bosnien und Herzegowina
- Iran

Programm, Beratung, Anmeldung ■ 044 205 84 84 ■ www.vhszh.ch ■ info@vhszh.ch

ABSTIMMUNGS-EMPFEHLUNGEN
24. SEPTEMBER 2017

Eidgenössische Vorlagen

Bundesbeschluss vom 14. März 2017 über die Ernährungssicherheit
(Direkter Gegenentwurf zur zurückgezogenen Volksinitiative «Für Ernährungssicherheit»)

STIMMFREIGABE

Worum geht es?

Die Bundesverfassung soll wie folgt geändert werden:

Art. 104a4 Ernährungssicherheit

Zur Sicherstellung der Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln schafft der Bund Voraussetzungen für:

a. die Sicherung der Grundlagen für die landwirtschaftliche Produktion, insbesondere des Kulturlandes,

b. eine standortangepasste und ressourceneffiziente Lebensmittelproduktion,

c. eine auf den Markt ausgerichtete Land- und Ernährungswirtschaft,

d. grenzüberschreitende Handelsbeziehungen, die zur nachhaltigen Entwicklung der Land- und Ernährungswirtschaft beitragen,

e. einen ressourcenschonenden Umgang mit Lebensmitteln.

Haltung von Bundesrat und Parlament

Bundesrat und Parlament empfehlen, das Energiegesetz anzunehmen.

Die **AVIVO** kann eigentlich mit dieser Änderung der Bundesverfassung leben. Es handelt sich ja weitgehend um eine Deklamation, die keinen konkreten Handlungsbedarf auslöst. So ist beispielsweise nicht vorgesehen, ein Ausführungsgesetz zu erlassen. Nun gibt es aber auch Stimmen, die folgendermassen argumentieren:

«Der ursprünglichen Initiative zur Ernährungssicherheit konnte man durchaus zustimmen. Leider wurde sie zugunsten eines Gegenvorschlages zurückgezogen, der nun zur Abstimmung kommt.

Diesem kann nicht zugestimmt werden. Es darf nicht sein, dass der Markt die Land- und Ernährungswirtschaft bestimmt. Vielmehr soll sich die Landwirtschaft an den Bedürfnissen der Produzenten und der Konsumenten orientieren.»

Es handelt sich nicht um ein Kernthema für die AVIVO. Wir können auch die gegnerische Argumentation gut verstehen.

Deshalb wollen wir hier ***STIMMFREIGABE*** beliebt machen.

Bundesbeschlüsse vom 17. März 2017 über die Zusatzfinanzierung der AHV durch die Erhöhung der Mehrwertsteuer und über die Reform der Altersvorsorge 2020

NEIN

Über diese Vorlage haben wir an dieser Stelle bereits ausführlich berichtet. Die beiden Bundesbeschlüsse bilden ein logisches Ganzes, sollten also entweder beide angenommen, oder beide abgelehnt werden. Der Vorstand der AVIVO-Schweiz hat schon in der Vernehmlassungsphase die Vorlagen in dieser Form dezidiert abgelehnt, hat nachher das Referendum gegen die Reform der Altersvorsorge 2020 mitgetragen und ist deshalb selbstverständlich für ein dezidiertes ***NEIN*** für beide Vorlagen.

Kantonale Vorlagen

Kantonsverfassung (KV) (Änderung vom 13. März 2017; Gegenvorschlag zur Anti-Stauinitiative)

NEIN

Es ist dies eine Vorlage der Autofreunde aus Zürich-Land. Diese Herren glauben immer noch mit dem Auto ins Zentrum von Zürich fahren zu müssen statt den öffentlichen Verkehr zu nutzen. Konkret wollen sie, dass jede Einschränkung des Autoverkehrs möglichst am gleichen Ort mit einer Erleichterung des Autoverkehrs kompensiert wird. Dies zielt ganz direkt gegen die Verkehrspolitik der Städte Zürich und Winterthur, die den Autoverkehr möglichst ausserhalb ihrer Grenzen halten wollten, auch darum, dass der nötige Verkehr vom Gewerbe sich gut realisieren lässt.

Wir wollen der Auto-Lobby klar signalisieren: So nicht! und sagen deshalb klar ***NEIN***!

Steuergesetz (Änderung vom 24. April 2017; Begrenzung des Arbeitswegkostenabzugs; Leistungsüberprüfung 2016)

JA

Der Regierungsrat wollte ursprünglich, analog dem eidgenössischen Parlament, den Abzug bei den Steuern für die Benützung eines privaten Autos auf Fr. 3'000.00 begrenzen. Bis heute gibt es hier keine Obergrenze, was zum Teil zu exzessiven Beträgen geführt hat. Der autofreundliche Kantonsrat beschloss Fr. 5'000.00, was wir zwar gar nicht gut finden, was aber immer noch besser als die heutige Regelung ist. Wir sagen deshalb zwangsläufig ***JA***.

Gesetz über die Jugendheime und die Pflegekinderfürsorge (Änderung vom 23. Januar 2017; Heimfinanzierung)

JA

Während langer Jahre wurden die Kosten für die Heimplazierung zwischen Kanton, den Gemeinden und, so dies möglich war, den Eltern aufgeteilt. Nun hat ein Gericht herausgefunden, dass für die Beteiligung der Gemeinden eine gesetzliche Grundlage fehlt. Dieses Manko soll mit dieser Vorlage behoben werden. Das ist vernünftig. Wir sagen deshalb ***JA*.**

Sozialhilfegesetz (Änderung vom 3. April 2017; Aufhebung Sozialhilfeleistungen für vorläufig Aufgenommene)

NEIN

Vor wenigen Jahre wurde vom Volk beschlossen, den Flüchtlingen mit Ausweis F (vorläufig aufgenommene Ausländerinnen und Ausländer) Beiträge gemäss Sozialhilfegesetz zu bezahlen. Jetzt hat der Kantonsrat als Sparmassnahme beschlossen, diese Beiträge nicht mehr zu gewähren und nur noch Asylfürsorge, also Fr. 12.00 pro Tag zu bezahlen.

Verschiedene Hilfswerke haben gegen dieses Gesetz das Referendum ergriffen und wollen, dass es bei den bisherigen Beträgen bleiben soll.

Die AVIVO schliesst sich dieser Haltung an und sagt deshalb klar ***NEIN***!

Stadtzürcher Vorlagen

Erstellung Bundesasylzentrum auf dem Duttweiler-Areal, Zürich-West, Objektkredit von 24,5 Millionen Franken

JA

Dass man ein Asylzentrum nicht auf dem Nufenenpass, sondern in der Stadt bauen soll, dürfte wohl unbestritten sein. Das geplante Zentrum auf dem Duttweiler-Areal erfüllt diese Vorgabe. Die Stadt finanziert jetzt zwar den Bau des Zentrums, der Bund, der dieses auch betreiben wird, bezahlt aber diese Kosten über den Mietzins wieder zurück. Für die Stadt ein gutes Geschäft. Allerdings müssen wir aufpassen, dass das Zentrum nicht zu einer Art Gefängnis umfunktioniert wird. Der Ausgang der Asylbewerberinnen und Asylbewerber muss garantiert sein, ein Kontakt mit der städtischen Bevölkerung muss sichergestellt werden. Unter diesen Bedingungen sagen wir ***JA*** zum Bau dieses Zentrums.

Gemeindebeschluss «Rationelle Verwendung von Elektrizität» vom 5. März 1989, Aufhebung

JA

Es handelt sich um den damaligen «Stromsparbeschluss».

Aus verschiedenen Gründen sind jedoch erhebliche Anpassungen in der Kompetenz der Gemeinde bzw. des Gemeinderats nötig. Die meisten Bestimmungen des Stromsparbeschlusses sind überflüssig geworden. Die Fördermassnahmen zur Umsetzung der 2000-Watt-Ziele im Strombereich sollen in einer neuen Verordnung des Gemeinderats – angepasst an die heutigen Rahmenbedingungen – geregelt und dafür die Richtlinien zur Umsetzung des Stromsparbeschlusses (Stromsparfonds-Richtlinien) sowie der Erlass «Energetischen Bedingungen und Beschränkungen der Stromabgabe aus dem Netz des ewz» aufgehoben werden. Diesem Begehren kann man zustimmen. Wir sagen deshalb ***JA*!**

Elektrizitätswerk der Stadt Zürich, Rahmenkredit von 200 Millionen Franken für den Erwerb von Energieerzeugungsanlagen, die erneuerbare Energie nutzen

JA

Dieser Kredit verteilt sich über mehrere Jahre, es wird also nicht alles aufs Mal ausgegeben! Es ist aber sicherlich richtig, dass unser Elektrizitätswerk über die nötigen Beträge zur Finanzierung des Ankaufs von Erzeugungsanlagen von erneuerbaren Energien verfügt. Wir sagen ***JA*!**

Cabaret Voltaire, langfristige Sicherung durch Liegenschaftentausch mit der Anlagestiftung Swiss Life

NEIN

Das ist ein Tauschgeschäft, das klar die Swiss Life bevorzugt. So erhält diese im Seefeld ein Grundstück, auf dem heute ein unbrauchbares Parkhaus steht. Die Swiss Life wird dieses abreissen und Luxuswohnungen hinstellen, Wir aber fordern den Bau von günstigen Wohnungen, auch und gerade im Seefeld. Wir sagen deshalb klar ***NEIN*!** Der Bestand des Cabaret Voltaire ist damit keines Falls in Frage gestellt.

SOLIDAR SUISSE
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH

GESTALTEN SIE DIE ZUKUNFT – ZUSAMMEN MIT SOLIDAR SUISSE!

Mit Ihrer Spende oder Ihrem Vermächtnis begleiten Sie benachteiligte Menschen in Lateinamerika, Afrika oder Südosteuropa auf dem Weg aus der Armut. Sie stärken Gewerkschaften und Basisorganisationen im Kampf gegen Unterdrückung und unterstützen Kampagnen für eine gerechtere Gesellschaft hier und anderswo.

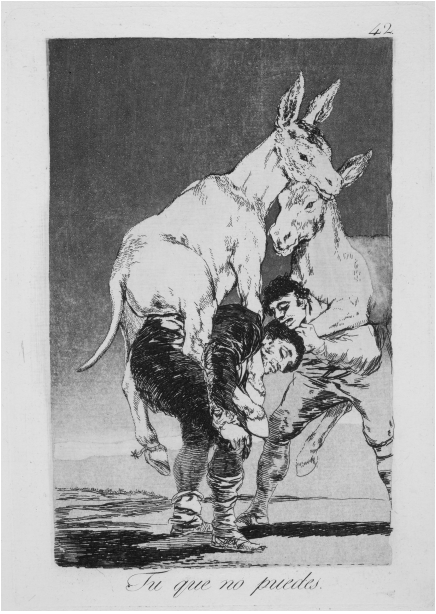
Herzlichen Dank für Ihre Solidarität!

Spendenkonto 80-188-1 | Telefon 044 444 19 19 | www.solidar.ch

RÜCKBLICKE

FRANCISCO DE GOYA IN WINTERTHUR

Die AVIVO besuchte am 12. Juli 2017 die Ausstellung «Goya – Meister der Druckgrafik» im Museum Oskar Reinhart in Winterthur. Die berühmte Grafikfolge «Los Caprichos» (zu dt. etwa «Die Launenhaften») war vollständig zu sehen, also die ganzen 80 Blätter. Sensationell! Eine Kunsthistorikerin gab uns Hintergrundinformationen zum Künstler, der von 1746 – 1828 lebte und erläuterte fachkundig die Werke. Sie gab uns wertvolle Hilfe zu deren Interpretation.



Die Grafiken zeichnen sich durch ätzende Gesellschaftskritik aus. Vor allem die Adeligen und die Kleriker bekommen ihr Fett weg. Auf der andern Seite nimmt Goya Partei für die Armen und Unterdrückten, so im Bild, auf dem zwei Bauern zu sehen sind, die auf dem Rücken Esel geladen haben. Diese Esel verkörpern den Adel und die müssiggängerischen Mönche. Die Bauern leiden unter dieser Last. Aber sie bewahren ihre menschliche Würde, während die müssiggängerischen Klassen als Esel gezeichnet werden.

Die Ausstellung zeigt auch Blätter der Folgen «Tauromaquia» («Stierkampf») und «Desastres de la Guerra» («Katastrophen des Krieges»). In «Desastres de la Guerra» zeigt uns Goya die Greuel und die Schrecken des Krieges.

Diese Bilder haben ihre Aktualität bis heute behalten, ja sind heute aktueller denn je. Man kann bei deren Anblick nicht unberührt bleiben.

Konrad Farner sagte 1970 in einem Vortrag im Kunsthaus Zürich über Francisco de Goya: «Er ist Aufrührer gewesen, Vernichter und Wegbahner, Rebell und Revolutionär. Ja, er hat, wie kaum ein anderer Künstler, unsere heutige Zeit vorweggenommen».

Rolf Schneider

BESUCH DES REGA-CENTERS
(SCHWEIZERISCHE RETTUNGSFLUGWACHT)

Einige wenige Mitglieder fanden sich nach einigem Umsteigen vor der REGA ein und wurden von einer normalerweise in der Disposition beschäftigten Frau begrüsst. Anhand einer animierten Dia-Show wurden wir über die Geschichte der Bergrettung orientiert. Wir erfuhren, dass die Geschichte von Barry mit dem Fässli wohl eher als schöne Legende zu sehen ist. In der Anfangszeit waren die Bergretter zu Fuss oder auf Skis unterwegs, um verunfallte Berggänger zu bergen. Die ersten hochalpinen Rettungsflüge wurden mit Flächenflugzeugen durchgeführt. Einer dieser Pioniere war Hermann Geiger, der seinem Flugzeug Skis anschnallte. Bald darauf verbesserte sich die Technik der Helikopter. Aussen angeseilt holten die Bergretter die Verunfallten und setzten sie bei einem Spital ab. Später konnte man Helikopter kaufen, welche nahe der Unfallstelle landen konnten oder mittels einer Winde die Bahre in den Heli übernehmen konnte. Eine weniger bekannte Aufgabe der Rega ist der Abtransport von verletzten oder toten Kühen.

Nach der Einführung besichtigten wir die Einsatzzentrale. Von hier aus macht man Beratungen, sowohl bezüglich der Bergrettung, als auch über die Repatriierung von Gönnern der Rega mit den 3 Jets, welche über eine grosse Reichweite verfügen.

Nicht in jedem Fall wird man in einem solchen Jet heimgeflogen, es gibt bei geringerem Verletzungsgrad die Möglichkeit der Repatriierung mit Linienflugzeugen.

Die Einsatzleitung weiss auch, wo sich all die Helis und Jets befinden. Die Rega versorgt die ganze Schweiz, im Wallis werden die Helis anderweitig betrieben, aber über die Einsatzleitung aufgeboten. Selbstverständlich werden auch die Besatzungen ab hier eingesetzt. Für die Flüge an unbekannte Orte verfügt man über eine grosse Dokumentation oder kann sich bei der Flugsicherung dokumentieren (dort wo ich vor meiner Gewerkschaftszeit arbeitete).

Eindrücklich war auch der Besuch des Hangars, mit den gerade «arbeitslosen» Jets und mit Helikoptern, die hier auch durch eigene Angestellte revidiert werden. Man durfte sogar in einen Ambulanzjet einsteigen und man erklärte uns die verschiedenen medizinischen Möglichkeiten, die das Überleben möglich machen, operieren kann man aber nicht.

Abgeschlossen wurde der Besuch mit einem Film mit Einsätzen am Berg und von Überführungen aus dem Ausland.

Man kann sagen, der Besuch war sehr eindrücklich und wurde durch eine Spende von der AVIVO belohnt. Allen wurde natürlich ans Herz gelegt, sich als Gönner einzutragen, es kostet nicht viel mehr als einen Jahresbeitrag bei unserem Verein.

Heinz Jacobi

SALUTOGENESE FÜR PENSIONIERTE – NR. 7

So, nun wissen wir also schon einiges darüber, was und wie viel wir trinken und essen und wie viel und wie wir uns bewegen, um körperlich gesund zu bleiben. Dies sind wichtige aber nicht die einzigen Voraussetzungen für die seelische Gesundheit.

Wenn diese fehlt, werden umgekehrt – psychosomatisch – auch körperliche Beschwerden ausgelöst.

Was aber ist «seelische Gesundheit»? Diese ist nicht so einfach messbar wie das Körpergewicht. Versuchen wir die seelische Gesundheit zu definieren, indem wir die Beschwerden beschreiben, die auftreten, wenn sie fehlt. Im Zentrum steht der Schlaf. Menschen sind natürlicherweise tagesaktiv und schlafen, wenn es dunkel ist. Dabei sind die Augen geschlossen, Puls, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskeltonus sinken. Nur das Hirn braucht nachts mehr Energie als tagsüber, da es all die vielen Erlebnisse und Eindrücke des Tages (träumend) verarbeiten und die unwichtigeren Sachen im Unterbewusstsein versorgen muss. Die Schlafdauer halbiert sich im Laufe des Lebens von 14-16 Stunden zu Beginn auf 7-8 Stunden für Pensionierte.

Gestört wird der Schlaf durch Lärm – dagegen helfen Oropax (ohne Nebenwirkungen!) – durch eine volle Blase – bei Wasseransammlungen in der Knöchelregion gegen Abend – dagegen helfen wassertreibende Medikamente oder Kräuter – und eben auch oft durch seelische Probleme. In diesem Fall erwacht man (auch ohne Lärm oder volle Blase) nach etwa 3-5 Stunden und kann dann typischerweise 1-2 Stunden nicht mehr einschlafen. Ohne Licht anzumachen, dreht dann die «Sorgenmühle» im Kopf und meist treten Ängste, z.B. vor Krankheiten, auf. Erst im Morgengrauen folgen nochmals 1-2 Stunden Schlaf. Diese Durchschlafstörung ist meines Erachtens das zentrale Symptom einer Depression. Ohne sie kann man kaum von Depression sprechen und mit ihr hat man Mühe, die Depression als Ursache auszuschliessen – und Depressionen sind mit 10-20% sehr verbreitet, auch unter Pensionierten.

Die solchen Nächten folgenden Tage sind geprägt von Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Ängstlichkeit, Schmerzempfindlichkeit. Die Ursachen sind vielfältig. Zentral sind Existenzängste im weiteren Sinn, also finanzielle Engpässe, Verlust- und Todesängste – real wegen Krankheiten oder eingebildet – aber auch Vereinsamung, fehlendes Selbstwertgefühl, etc.

Um solche depressiven Schlafstörungen loszuwerden, sollten die Ursachen erkannt und beseitigt werden: Eine Budgetberatung bei Geldnot, ein Hausarztbesuch bei Krankheitsängsten, Freundschaften reaktivieren oder soziale Engagement suchen usw. Wenn die Ursachen nicht erkannt werden ist eine Psychotherapie angezeigt.

Schlafmittel, auch alle pflanzlichen, wirken nur 3-5 Stunden lang, sind also nur Einschlafmittel. Chemische (wie Valium®) die länger wirken, machen einen «Hangover» und oft auch süchtig. Alkohol weckt wegen seiner Wirkdauer nach 4-5 Stunden mit Durst. Einzig antidepressive Medikamente wirken ohne Suchtgefahr als Ein- und Durchschlafmittel, bekämpfen auch die lästigen Tagesbeschwerden und helfen bei der Ursachenbeseitigung. Neben chemischen Substanzen wirkt auch Johanniskraut als einziges pflanzliches Antidepressivum bei mindestens 600mg/Tag zuverlässig. Alle Antidepressiva nützen immer erst ab zwei Wochen nach Beginn der täglichen Einnahme. Ab dann verschwinden meist auch die, anfänglich wegen der depressiven Ängstlichkeit noch spürbaren Nebenwirkungen ganz.

Ebenfalls sehr häufig kommt die Angstkrankheit vor, teils generell, teils als Phobie vor speziellen Situationen wie Dunkelheit, Menschenmenge, Enge, Spinnen etc. Ängste werden sehr oft entweder vor der Umgebung versteckt oder sogar vor sich selber verdrängt und äussern sich dann als Schmerz oder Aggression (Angstkläffer, Wadenbeisser). Warum? Auf die Äusserung «Ich habe Angst!» reagieren viele hilflos mit «Muesch doch käi Angscht ha!» – völlig sinnlos, wie wenn die Betroffenen dann die Angst einfach abstellen könnten wie das Licht. Auf «Ich habe Kopfweh!» antwortet kaum jemand «Muesch doch käi Chopfweh ha!». Ängste treten oft nach seelischen Verletzungen (= posttraumatisch) auf. Diese können jahrelang gedauert haben, wie bei Kindsmissbrauch oder sich einmalig ereignet haben, wie bei Unfällen. Auch gegen Ängste helfen bestimmte psychotherapeutische Methoden aber auch Medikamente:

Süchtig machende Tranquilizer nur ausnahmsweise kurzfristig als Panikkiller, langfristig besser sogenannte Neuroleptika oder auch Antidepressiva.

Zusammenfassend hilft gegen seelische Probleme ein gutes Körpergefühl im Sinne von «mens sana in corpore sano» (siehe Salutogenese 2-6). Wichtig ist aber auch eine gute soziale Einbettung. Einsamkeit – auch allein wohnen – ist zwar kurzfristig bequemer, da keine Konflikte gelöst und Kompromisse gesucht werden müssen, langfristig aber ungesund. Reaktiviert doch alte eingeschlafene Freundschaften für Wanderungen (Ausdauer-training!), organisiert regelmässig wiederkehrende Begegnungen mit FreundInnen, wie Jassabende, Pétanquenachmittage, Gesangsvereine etc. Engagiert euch sozial in Nachbarschafts-hilfen, mit Flüchtlingen, in einer Partei – oder in der AVIVO!

David Winizki

Buchhandlung im Volkshaus
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich
Telefon 044 241 42 32
Telefax 044 291 07 25
www.volkshausbuch.ch
info@volkshausbuch.ch

Politik, Psychoanalyse, Literatur

Marx, Freud, Jelinek

Lesungen, Buchvernissagen und Gespräche in der Katakombe

Unsere Öffnungszeiten:
Montag: 12.00-19.00 Uhr / Dienstag-Donnerstag: 10.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-19.00 Uhr / Samstag: 10.00-17.00 Uhr

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch

Auskunft und Beratung Tel: 076 -424 40 60

AVIVO-Veranstaltungs-Kalender – Sept. / Okt. 2017

Donnerstag, 7. Sept. 15.00 Uhr	**Ausstellung «Rebel Video. Die Videobewegung der 70er- und 80er-Jahre»** Landesmuseum Zürich *Details siehe beiliegendes Flugblatt*
Dienstag, 12. Sept. 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Donnerstag, 21. Sept. 15.00 Uhr	**Filmpräsentation «Il Bacio di Tosca»** Café Boy, Saal Karl Marx *Siehe auch Textbeitrag auf der nächsten Seite und beiliegendes Flugblatt*
Dienstag, 26. Sept. 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 27. Sept. 14.30 Uhr	**«AVIVO-Lotto»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Sonntag, 1. Okt. 15.00 Uhr	**Operette «Der Zigeunerbaron»** Operettenbühne Hombrechtikon *Details gemäss Flugblatt im letzten INFO*
Donnerstag, 5. Okt. 14.45 Uhr	**Ausstellung «Archäologie Schweiz»** Landesmuseum Zürich *Details siehe beiliegendes Flugblatt*
Dienstag, 10. Okt. 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli

Mittwoch, 11. Okt. 14.30 Uhr	**«Das Leben der Igel»** Vortrag von *Dr. med. vet. A. Frei* Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Mittwoch, 18. Okt. 14.30 Uhr	**«Südafrika»** Vortrag von *Jörg F. Schuler* Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Dienstag, 24. Okt. 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 25. Okt. 14.30 Uhr	**«AVIVO-Lotto»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock

IL BACIO DI TOSCA

Giuseppe Verdi war nicht nur musikalisch, sondern auch finanziell ein sehr erfolgreicher Künstler. Er hat noch zu Lebzeiten dafür gesorgt, dass in Mailand eine «Casa di Riposa», ein Altersheim, für MusikerInnen gebaut und später aus seinem Erbe unterhalten wurde. Sein «schönstes Werk», wie er die Casa nannte, sollte MusikerInnen, die im Leben weniger Glück gehabt hatten als der grosse Maestro, im Alter ein Dach über dem Kopf bieten.

Das war 1896. Der Schweizer Filmemacher Daniel Schmid hat 1984 einen Dokumentarfilm über die «Casa Verdi», dieses immer noch bestehende und sehr besondere Altersheim, gedreht, dessen sämtliche BewohnerInnen alle von der Tosca Geküsste sind…

Diesen Film zeigen wir am Donnerstag, 21. September 2017. Siehe dazu auch das beiliegende Flugblatt.

HERBSTWANDERUNGEN
SEPTEMBER / OKTOBER 2017

Zur Erinnerung:

Dienstag, 29. August

«200 Jahre Schlosspark Andelfingen»
Ohne Anmeldung gibt es keine Führung!
Anmeldeschluss: 25. August 2017
Details siehe letztes INFO

Dienstag, 12. September

«Eigental»

Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 13.00 h
Abfahrt S7, Gleis 41/42: 13.19 h nach Bassersdorf
Bassersdorf ab, Bus 660: 13.46 h nach Oberwil

Von Oberwil durchs Eigental wandern wir dieses Mal von Süden nach Oberembrach. Das Eigental ist bekannt durch seine grosse vielfältige Amphibienpopulation, die wir aber vor allem in dieser Jahreszeit und bei schönem Wetter nur erahnen können. Leichte Wanderung von maximal 2 Stunden.

Einkehr im Restaurant zur Mühle Oberembrach. Eventuell Rundgang in der Mühle.

Rückfahrt mit Bus 524: 16:33 h oder 17:03 h über den Flughafen nach Zürich HB

Donnerstag, 19. Oktober

«Benken»

Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 13.00 h
Abfahrt S12, Gleis 43/44: 13.17 h nach Winterthur
Winterthur ab, S33: 13.42 h (Achtung: nur 3 Min. Umsteigezeit) nach Marthalen
Weiter mit Bus 630 nach Benken

Benken im Zürcher Weinland ist nicht nur ein Dorf des Weines, des Wassers und der Brunnen. Benken steht seit Jahren schon im Focus eines möglichen Atommülllagers. Die Brunnen fliessen immer, aber die Restaurants sind nicht immer offen, daher ist ausnahmsweise der Donnerstag als Datum vorgesehen.

Rückfahrt ab Benken: 16:50 h via Winterthur nach Zürich HB, an 17:41 h.

«Dienstagswanderungen»

In den Wochen ohne offizielle AVIVO-Wanderung treffen sich die Unentwegten jeweils am Dienstag um 13.30 h am HB Zürich und gestalten vor Ort Wanderungen ganz nach Wetter und Laune der Anwesenden.

Die Gelegenheit, sich in Bewegung zu halten, sollten möglichst viele nutzen!

ABC – Dienst **Hanspeter Huber**

Sihlfeldstrasse 123 8004 Zürich

Allgemeines **B**eratungs-**C**enter und **Dienst**leistungen

für Gewerkschaften sowie **AVIVO-Mitglieder**

Tel. 044 242 48 12 – Fax 044 242 43 58 – ao.buero.gmbh@sunrise.ch

Steuererklärungen, Briefe an öffentliche Einrichtungen, wie Gesuche für Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigungen, sowie Kündigungen und Hilfe beim Ausfüllen von Formularen.

Wir erledigen alles zuverlässig, schnell und preiswert.

AVIVO-MITGLIEDERBEWEGUNG

***80 Jahre* alt werden am**	10. Oktober	**Waltraud Trachsler**
	24. Oktober	**Hedi Zeiter**
***85 Jahre* alt werden am**	21. September	**Daniel Beck**
	29. Oktober	**Ruth Brunner**
***90 Jahre* alt wird am**	16. Oktober	**Johann Käppeli**
***91 Jahre* alt wird am**	22. Oktober	**Edith Lehmann**
***92 Jahre* alt wird am**	23. September	**Anne-Karin Prim**
***93 Jahre* alt wird am**	30. September	**Gertrud Steiger**
***94 Jahre* alt wird am**	6. September	**Margrit Bitschnau**

Unseren Jubilaren gratulieren wir herzlich und wünschen noch viele gesunde Jahre und einen schönen Jubeltag.

Leider mussten wir für immer von unseren AVIVO-Mitgliedern

- **Eugène Suter**
- **Karl Weinhandl**
- **Rösli Weber**

Abschied nehmen. Wir werden ihrer gedenken und sprechen den Angehörigen unser aufrichtiges Beileid aus.

Neue AVIVO-Mitglieder

- **Gaby Seliner**
- **Emil Seliner**
- **Jean-Pierre Wolf**

Herzlich willkommen!

EUGÈNE SUTER – EIN KLUGER GEWERKSCHAFTER IST NICHT MEHR

Am 29. Juli, anlässlich einer Versammlung, hat die vpod-Pensionierten-Vereinigung Eugène Suter angefragt, ob er das Amt des Kassiers in unserer Vereinigung übernehmen möchte. Er wolle in einer Woche auf die Anfrage antworten. Es kam nicht mehr dazu: er ist am Vortag unseres traditionellen Gewerkschaftshöckli bei der Seeüberquerung an einem Herzinfarkt verstorben. Tags darauf, anlässlich dieses Anlasses in Höngg hoch über Zürich, war die Stimmung deswegen eher gedämpft.

Sein Leben war eng verknüpft mit dem vpod. Zuerst war er im Vorstand der Sektion «Soziale Institutionen» tätig. Diese Sektion hat er darum gewählt, weil sie ihm politisch näher lag, als etwa die «Städtischen» oder das «Staatspersonal». Er konnte darum frei wählen, weil er als privat tätiger Treuhänder und Steuerberater eigentlich gar nicht zum Organisationsgebiet des vpod gehörte, aber ihm politisch am Besten entsprach. Nach der Fusion der «Sozialen Institutionen» zur neuen Sektion Zürich Stadt und Institutionen verlegte er seine gewerkschaftlichen Aktivitäten hierhin.

Im Vorstand – wo er eigentlich immer mit einer akademischen Viertelstunde zu spät kam – überzeugte er mit seinen nicht selten kritischen Voten und brachte seine Visionen häufig zum Durchbruch. Er war in so vielen Funktionen tätig, dass diese nicht alle aufgezeigt werden müssen.

Aufgrund seiner breiten Themenwahl sei erwähnt, dass er auch als Delegierter im Kantonalen Gewerkschaftsbund einige starke Argumente einbrachte, seine Interventionen wurden sehr geschätzt.

Er konnte auch bestens mit Menschen aller Art kommunizieren, sei es mit eher intellektuellen Gewerkschaftern, sei es mit Handwerkern, deren teils krasse Sprache ihn zum Lachen brachte.

So zeigte er seine Verbundenheit zur Gewerkschaft in ihrer ganzen Breite. Seine kritische Seite wurde von Allen geachtet.

Beim Bier nach der Sitzung war er gerne dabei und diskutierte über die verschiedensten Welten. Wenn er den rot-grünen Stadtrat oder den bürgerlichen Regierungsrat dabei in die Pfanne hauen konnte, war ihm das ein besonderes Vergnügen. Die Themenvielfalt war ihm wichtig, so auch die Europa- oder Weltpolitik. Es war immer ein Vergnügen, sich mit ihm auseinanderzusetzen.

Die gewerkschaftliche Seite war nur ein kleiner Teil seiner Agenda. Aktiv war er auch, indem er Basketball spielte und ein professionelles Basketball-Team präsidierte. Bei der Alternativen Liste war er lange politisch zu Hause. In diesen zwei Bereichen ist ihm nicht alles gelungen, was ihm vorschwebte, aber das gehört auch zu einem so vielfältigen Leben.

Mit Margrit, seiner Frau, hatte er eine beglückende Beziehung und er pflegte sie aufopfernd, als sie nach einer Hirnblutung teilweise gelähmt war.

In der AVIVO war er erst seit kurzem aktiv, seit dem Erreichen des AHV-Alters kam er an die eine oder andere Veranstaltung und hätte sicher in kürzester Zeit auch unseren Verein mitgeprägt. Schade, dass er das nicht mehr kann.

Vieles aus seinem Leben weiss ich nicht, weshalb diese Würdigung nicht vollständig sein kann. Ich werde mich aber stets in bester Weise an ihn erinnern, ein guter Freund ist nicht mehr. Wir sind traurig.

Heinz Jacobi

Am 12. Juli haben wir an einer würdigen, schönen Feier im Kreise seiner Familie, Geschwister und zahlreichen Freundinnen und Freunde Abschied genommen. Eugène, wir vermissen dich!

SCHULD UND SÜHNE – ARBEITSERINNERUNGEN VON WALDEMAR LIPPMANN, JG 1927

Ich, die Schreibende, habe jahrelang als Schuldenberaterin gearbeitet. Auf der Suche nach Avivo- Mitgliedern, die sich portraitieren lassen mögen, bin ich wohl nicht zufällig an Waldemar Lippmann geraten, der sein halbes Berufsleben als Rechnungsführer auf dem Betreibungsamt Zürich 5 verbracht hat – in seinen letzten Berufsjahren war dieses Amt im gleichen Gebäude, in dem auch das Alterszentrum Limmat untergebracht ist, und in dem Waldemar seit nunmehr 8 Jahren wohnt. Das fand ich eine spannende Ausgangslage für ein Interview, habe ihm aber ein bisschen zusetzen müssen.

Für seine Lebensgeschichte verweist er mich v.a. auf sein Interview «Die Gedanken sind frei», das letztes Jahr im linken Wochenblatt P.S. erschienen ist. Er möchte diese Geschichte nicht noch einmal erzählen. Ich fasse mich also auch hier kurz: Die Lippmanns sind deutsche Emigranten, die 1902 nach Zürich eingewandert sind. Waldemar kommt aus einem kommunistischen Elternhaus. Die Familie musste oft umziehen und war immer wieder mit beruflichen Brüchen konfrontiert, weil der Vater auf der Schwarzen Liste stand. Da ist es dem Sohn im Leben wesentlich besser ergangen: als städtischer Beamter, dessen politische Haltung und Engagement als Gewerkschafter toleriert und geschätzt wurde, kann er auf eine lange stabile Berufskarriere zurückblicken und sich auch über eine schöne Pension freuen. Das Thema Rechnen und Zahlen sei ihm bis heute geblieben, meint er. Zwar vergesse er öfter als früher Namen, aber seine Steuererklärung und die seit kurzem nötige Korrespondenz mit dem Amt für Zusatzleistungen erledigt er auch mit fast 90 Jahren immer noch problemlos selber.

Zum Thema Schulden/Betreibungen – über das ich mit ihm reden möchte – meint er, das sei alles so lange her, und er doch längst nicht mehr am Puls des Geschehens und mit den neuesten Gesetzesänderungen vertraut.

Um das Thema etwas anzuwärmen, fange ich darum mit einer Geschichte von mir an: Mein eigenes bürgerliches Elternhaus hat mir eingebläut, nur ja nie Schulden zu machen. Ein einziges Mal habe ich bei meiner Klavierlehrerin einen Fünfliber ausgeliehen, um für die Mutter irgendwelche Kommissionen zu erledigen – weil ich das Geld dafür zuhause liegen gelassen hatte. Noch am gleichen Abend musste ich das Geld nach einem Riesendonnerwetter zurückbringen.

Als ich Waldemar davon erzähle, meint er kühl: Keine Schulden machen, das ist auch etwas, womit man sich abgrenzen kann nach unten. Wenn der Lohn nicht mal für das Allernötigste reicht, hat man andere Sorgen. Es gebe aber natürlich schon auch andere «Kostgänger» – solche, die nicht rechnen könnten und nicht gelernt hätten, wie man sein Geld einteilt und was alles Geld kostet im Leben – und daneben halt auch die, die so labil seien, dass sie einfach nur haben wollten, was die anderen auch haben. Das war schon zu seiner Zeit so. Und dann kommt es halt rasch zu Schulden und Betreibungen. Als weiteres Beispiel führt Waldemar einen tamilischen «Kunden» an, der mit Krankenkassenschulden bei ihm auf dem Amt landete, obwohl er nicht einmal wusste, was eine Krankenkasse ist – eine obligatorische, die ungefragt Prämienrechnungen verschickt, schon gar nicht. Da gelte es, erst einmal ein bisschen staatsbürgerlichen Unterricht nachzuholen…

Ursprünglich hatte Waldemar Lippmann als Zolldeklarant gearbeitet; dass er auf einem Betreibungsamt landete, sei Zufall gewesen: er habe sich auf eine Stellenausschreibung hin gemeldet. Dass er bei der SP war und Gewerkschafter, sei für ihn im Bewerbungsverfahren sogar von Vorteil gewesen, da sein zukünftiger Chef, der Stadtammann, beides geschätzt habe. Das Metier erlernt habe er dann «on the job» auf dem Amt – für diese Arbeit gab es keine Ausbildungen – und in Rechtskursen, die er an Samstagen am Obergericht besuchte. Auch heute noch wird etwa die Hälfte der Stadtzürcher Betreibungsämter von SP-lern geführt; ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es für das «Klima»

auf diesen Ämtern einen grossen Unterschied ausmachen kann, ob die Angestellten eher gläubigerfreundlich denken (der/die soll jetzt gefälligst spuren) oder eher schuldnerinnenfreundlich (leben und arbeiten muss er/sie ja trotz allem auch noch): trotz aller gesetzlicher Vorgaben gibt es immer einen Ermessensspielraum, den man so oder so ausschöpfen kann.

Ich frage den Sozialisten Waldemar nach dem linken Gewissen, das manchmal wohl mit einer doch eher repressiven Arbeit in Konflikt kommen musste. Man müsse vernünftig sein, gibt er mir zur Antwort, und sich auf Erreichbares konzentrieren – aus dem System das herausholen, was geht.

Sein Credo fasst er so zusammen: Der Mensch auf einem schlechten Geleise ist zuallererst ein Mensch. Er habe sich bei jeder Einvernahme gefragt: Warum ist der jetzt bei mir gelandet? Als Beispiel bringt er den Fall eines Schuldners, der angetrunken auf dem Amt erscheint – weil er ein Aufgebot zum Pfändungsvollzug bekommen hat. Oft genug ist er mit so einem armen Kerl erstmal einen Kaffee trinken gegangen, damit dieser wieder halbwegs nüchtern wurde für die Einvernahme, die ihm bevorstand, und habe ihm ein bisschen zugehört. Es sei ja doch auch verständlich, dass einer sich in so einer Situation Mut antrinken müsse, wenn er sich schäme dafür, dass es soweit mit ihm gekommen sei.

Für andere Kunden hat er Briefe geschrieben und Zahlungspläne erstellt und sie bei der Budgeterstellung unterstützt. Nicht immer ist alles zu retten – es gibt Schuldner, die ihren Schuldenberg nie mehr abtragen können. Das «wisse» auch unser Betreibungsrecht. Es ist eine unserer grossen rechtsstaatlichen Errungenschaften, dass nicht zahlen muss, wer nicht zahlen kann. Das Gesetz verbietet dem Gläubiger, den Schuldner eigenmächtig zum Zahlen zu zwingen – dafür muss er sich ans zuständige Betreibungsamt wenden. Und es gibt genaue Regeln, die bestimmen, wann ein Gläubiger vom Betreibungsamt statt Geld einfach nur noch einen Verlustschein bekommt. Das ist im übrigen erst seit unserer Verfassung von 1848 so. Es gab Zeiten,

da wurden Zürichs säumige Schuldner in den Schuldenturm in der Limmat gesperrt und ihre Kinder ins Waisenhaus gebracht oder verdingt. Den Familien wurde buchstäblich alles genommen.

Auf der anderen Seite ist das Pfänden von nicht-lebensnotwendigem Hausrat zur Schuldentilgung in unserer Wohlstandsgesellschaft so gut wie aus der Mode gekommen – und das aus einem simplen Grund: die Transport- und Lagerkosten für z.B. einer Wohnwand, die aus der Wohnung getragen werden müsste, wären viel zu hoch; gebrauchte Möbel lassen sich nämlich kaum mehr verkaufen/verganten. Das Auto ausgenommen, aber das ist ja heutzutage meist geleast und gehört sowieso der Bank, bis es abbezahlt ist.

Zum Schluss frage ich Waldemar, wie er auf den Titel «Schuld und Sühne» für unser Gespräch gekommen sei. Im Deutschen liege ja «Schuld tragen» und «Schulden machen» ganz nahe beieinander, meint er – und da passe die «Sühne» gut dazu: Sühne sei Strafe und Korrektur, im besten Fall Wiedergutmachung. Und das sei ja so ziemlich seine Arbeit gewesen…

Susanne Johannsen

INVICTA AG

Invicta

Birchstrasse 20
8057 Zürich
Tel. 044 320 11 11
Fax 044 321 10 76
info@invicta-ag.ch
www.invicta-ag.ch

10% Seniorenrabatt!

Wir sind eine Reinigungsfirma, die Ihnen bei Umzügen und Wohnungswechsel die Arbeit abnehmen möchte.

Wir gewähren den AHV-BezügerInnen einen Rabatt von 10%.

Gerne erwarten wir Ihre Anfrage. Rufen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen kostenlos eine Offerte.

«POLITISCHER ABENDGOTTESDIENST»

in der Fraumünsterkirche Zürich – 12. März 2010

Manuskript und Redetext von Hans-Heiri Zürrer
(Fortsetzung aus Info Juli/August 2017)

Als sich dann die Firma um einen grösseren Auftrag des Militärs, nämlich um den Bau eines Motorfahrzeugparkes, bewarb, äusserte ich an einer Sitzung meine Bedenken. Das nahm mir der Chef übel, und ich wurde bei der nächsten Wahl durch einen anderen Vertreter des Büros ersetzt. Doch bei der ersten Sitzung des neuen Ausschusses holte mich dieser wieder als Dolmetscher für die ausländischen Arbeiter. In dieser Funktion und später auch als Koordinator der Arbeiter-Delegierten blieb ich etwa 15 Jahre in diesem Gremium, bis unser Chef starb und durch einen Baumeister ohne Visionen ersetzt wurde. Dieser betrachtete mich als Aufhetzer und verbot mir die Teilnahme an weiteren Sitzungen. Doch bei der nächsten Wahl bestimmte das Büropersonal mich wieder zu seinem offiziellen Vertreter.

Während die seinerzeitige Offerte der Firma für ein militärisches Projekt zu teuer gewesen war, so erhielt sie jetzt den Auftrag zum Bau eines Teils der neuen Kaserne in Birmensdorf. Es war kurz vor meiner Pensionierung, und ich hatte nicht mehr den Mut und die Kraft, dagegen zu opponieren, umso weniger, als die ausländischen Arbeiter bei einer entsprechenden Umfrage mir sagten, es sei ihnen egal, was für Arbeit sie ausführen müssten. Hauptsache sei, dass der Lohn stimme.

Jetzt möchte ich noch von einigen Erfahrungen aus der ***Friedensarbeit*** berichten. Vor 60 Jahren lernten meine Frau und ich Klär Kaufmann kennen. Sie war die jüngste Tochter von Dora Staudinger, der einstigen Mitarbeiterin von Leonhard Ragaz, und wohnte mit ihrer Familie im selben Quartier Zürich-Friesenberg. Von ihr stammte die Idee, in unserem Wohnquartier eine Friedensgruppe zu gründen. Wir fanden bald Gleichgesinnte, trafen uns häufig und verteilten in alle Briefkästen des Quartiers zum Beispiel den Aufruf von Albert Schweitzer gegen weitere Ver-

suche mit Atomwaffen, aber auch Einladungen zu Vorträgen und Diskussionen. Als dann aber einige von uns zusammen mit anderen die Vorbereitung eines Schweizerischen Friedenskongresses übernahmen, vernachlässigten wir die Arbeit im Quartier zugunsten dieser vermeintlich grösseren Aufgabe.

Erst Jahrzehnte später, als Peter Walss, Mitbegründer der «Politischen Abendgottesdienste», Pfarrer der Kirchgemeinde Friesenberg wurde, gelang es wieder, eine lokale Gruppe aufzubauen, die zum Beispiel zur Teilnahme an Ostermärschen aufrief und Begegnungen mit Minderheiten im Quartier, mit Kurden, Türken, Tamilen, Tibetern, Italienern und Juden organisierte. Leider hat das «Forum Friesenberg» mit der Erkrankung und dem Tode von Peter Walss seinen Antriebsmotor verloren und ist dann wieder eingeschlafen.

Besonders freute ich mich jeweils, wenn ich auf einer grösseren Baustelle den Posten des Magaziners übernehmen konnte. Denn damit verbunden war auch die Aufgabe, für meine Mitarbeiter den Znüni und den Zmittag einzukaufen. Auf einer Baustelle konnte ich zudem während der Wintermonate in einer nahe gelegenen Filiale des Lebensmittelvereins, der heute COOP heisst, täglich einen Topf warmer Suppe holen, und mit den gesparten Rabattmarken ein festliches Nachtessen im Restaurant «Cooperativo» – damals noch an der Militärstrasse – organisieren. So konnte ich ein wenig beitragen zum Wohlbefinden und zum Solidaritätsgefühl meiner Kollegen.

Als dann die Gewerkschaft die Möglichkeit schuf, dass langjährige Bauarbeiter eine auf zwei Jahre verkürzte Maurerlehre machen konnten, zum Handlangerlohn während der Lehre und mit Besuch der Gewerbeschule an Abenden, meldete auch ich mich für diese Qualifizierung an. Doch im Nachhinein gesehen, war dies ein Fehler. Zwar war ich stolz, dass ich im Alter von 40 Jahren die Maurerprüfung noch bestand, doch konnte ich in der Folge das nötige Tempo beim Hochziehen einer Mauer nicht mehr einhalten.

Fortsetzung in einem der nächsten INFOs

AVIVO SEKTION BERN

«ZUHAUSE STERBEN KÖNNEN – GUT VORBEREITET UND UMSORGT»

An einem der heissesten Tage dieses Sommers besuchten neun Mitglieder von AVIVO Bern den Stützpunkt der Mobilen Palliativen Dienste Bern und liessen sich von der Leiterin des Teams und ihrer Stellvertreterin über ihre Tätigkeit orientieren. AVIVO Bern arbeitet seit Herbst 2016 am Thema «Zugang zu Palliativer Pflege und Betreuung für alle. Überall» und will sich vor Ort über die Angebote und die Versorgungslücken informieren.

Dringender Wunsch: In den eigenen vier Wänden sterben dürfen

Die allermeisten Menschen möchten zuhause sterben, und zwar möglichst rasch und unkompliziert. Die Wirklichkeit sieht leider anders aus. Nur rund einem Fünftel ist es vergönnt, in den eigenen vier Wänden zu sterben. Und nur jeder/jede Zehnte stirbt plötzlich. Alle anderen erleiden eine kürzer oder länger dauernde unheilbare Krankheit vor dem Tod und damit auch eine Sterbezeit von Tagen, Wochen, Monaten und sogar Jahren. Auf dieser letzten Wegstrecke des Lebens Schmerzen, Angst, Atemnot, Verdauungsprobleme und alle weiteren Leiden zu lindern, ist das Ziel von Palliativer Pflege und Betreuung. «Lindern statt heilen», heisst das Gebot.

Wieso «Mobile Dienste»?

Es gibt ja auf der einen Seite stationäre Palliative Care-Einrichtungen (Hospiz, Klinik für Palliative Therapie, Palliativabteilung etc.) und auf der anderen Seite speziell in Palliative Care ausgebildete Ärztinnen und Ärzte und Pflegefachpersonen an Akutspitälern und Langzeitpflegeheimen und in den Spitex-Teams. Also einerseits spezialisierte Einrichtungen, andererseits eine Grundversorgung, unterstützt von speziell ausgebildeten Fachleuten. Wieso braucht es dann noch spezialisierte mobile Teams dazwischen?

GrundversorgerInnen in anspruchsvollen Situationen unterstützen

In anspruchsvollen Palliativsituationen sollen Pflegende und ÄrztInnen der Grundversorgung auf die Unterstützung von spezialisierten interdisziplinären mobilen Teams zählen können. Unter «mobil» ist übrigens nicht in jedem Fall ein Ausrücken zu einem Einsatz vor Ort zu verstehen. Es kann sich durchaus auch um telefonische Beratung, Anleitung und Unterstützung handeln. Wichtig ist, dass diese mobilen Teams an sieben Tagen pro Woche während 24 Stunden erreichbar und «mobilisierbar» sind.

«Feuerwehreinsätze» vermeiden

Eines der Ziele dieser mobilen Teams ist das Verhindern von notfallmässigen Verlegungen ins Akutspital. Da hat die unheilbar kranke Patientin zusammen mit dem Hausarzt, den Pflegenden und den Angehörigen zwar genau abgesprochen, was im Fall einer Krise oder eines Notfalls unternommen werden soll. Alles ist in einem Betreuungs- und Notfallplan festgehalten. Aber dann ist der Hausarzt vielleicht im Urlaub, die Familie ist ebenfalls abwesend und der Spitex-Dienst ist nicht sofort erreichbar. Die Betreuenden sind angesichts der unheimlichen Symptome überfordert und rufen den Rettungsdienst. Mit Blaulicht wird die Patientin, die eigentlich gerne daheim geblieben wäre, ins Spital verlegt und kommt in die Notfallaufnahme, wo niemand die Patientin und ihre Vorgeschichte genauer kennt. Sämtliche angesagten diagnostischen und therapeutischen Mittel werden eingesetzt, Infusionen werden gesetzt, Medikamente verordnet, etc.

Krasse Unterversorgung in grossen Teilen der Schweiz

Die Alternative dazu wäre die Kontaktaufnahme zum rund um die Uhr erreichbaren Team des Mobile Palliative Dienstes. Eine Verlegung ins Spital würde unnötig oder könnte in aller Ruhe direkt auf die Spitalabteilung erfolgen, denn die Patientin würde vor dem Transport stabilisiert. Der Betreuungs- und Notfallplan reist als aufschlussreiches Begleitdokument mit und erleichtert die Arbeit des Spitalteams enorm. Bedauerlicherweise besteht dieses Angebot in der Schweiz nicht flächendeckend. Einzelne Kantone sind gut versorgt (Tessin, St. Gallen,

Waadt, Neuenburg, Jura). In den grossen Agglomerationen der Deutschschweiz (Basel, Bern, Zürich, Winterthur) ist der Zugang ebenfalls gewährleistet. Aber weite Teile der übrigen Schweiz sind krass unterversorgt. Und dies betrifft nicht nur dünn besiedelte zentrumsferne Regionen!

Unterfinanzierte Dienste

Die Finanzierung der Palliative Care in der stationären und der ambulanten Grundversorgung ist geregelt, aber die Dienstleistungen «dazwischen», also die Mobilen Dienste, sind oft auf die Querfinanzierung durch die Spitex-Dienste und die Spitäler und auf Spenden angewiesen und funktionieren nur mit sehr viel ehrenamtlich geleisteter Arbeit. Beispielsweise werden die Wegzeiten und die Transportkosten zu den Patientinnen und zurück nicht abgegolten. Und die Hintergrund- und Pikettdienste der Fachärztinnen und Fachärzte werden grösstenteils ehrenamtlich geleistet.

Grosses Sparpotential

Diese Unterfinanzierung ist unverständlich. Rein wirtschaftlich gesehen würde jede Stunde, welche eine Patientin nicht in der Notfallaufnahme verbringen muss, und jeder Tag, den sie nicht im Akutspital gepflegt und behandelt wird, eine beträchtliche Ersparnis darstellen. Gut ausgebaute und ausreichend finanzierte Mobile Palliative Dienste würden ein erhebliches Sparpotential darstellen. Bekanntlich kosten wir unsere Krankenversicherung im ganzen Leben nie so viel wie in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten vor dem Tod, falls wir ins Spital verlegt werden.

Mängelliste

Die Delegation von AVIVO Bern hat anlässlich dieses sehr aufschlussreichen Besuches folgende Mängel im Zugang zu palliativen Diensten erkannt:

- Das Recht, in Ruhe und Geborgenheit, fachkompetent betreut und umsorgt in den eigenen vier Wänden sterben zu dürfen, ist nicht allgemein gewährleistet, sondern Privileg von Bewohnerinnen und Bewohnern grosser Agglomerationen und von Teilen der Westschweiz und des Tessins.

- Es bestehen grosse Lücken in der Versorgung. Insbesondere in zentrumsfernen Regionen gibt es weder mobile Dienste, noch sind ausreichend stationäre Betreuungs- und Pflegemöglichkeiten vorhanden.
- Die Palliative Betreuung und Pflege nur dank grosser ehrenamtlich geleisteter Arbeit von Fachleuten und freiwilligen Helferinnen und Helfern. Diese Ehrenamtlichkeit ist zwar an sich erfreulich, zeugt doch eine derart grosse Bereitschaft zu ehrenamtlichen Einsätzen von hoher Motivation und guter Verankerung in der Bevölkerung, birgt aber andererseits gewisse Risiken (Verlässlichkeit, Kontinuität etc.).
- Das grosse Sparpotential, das durch ausreichend finanzierte Mobile Palliative Dienste ermöglicht würde, wird nicht genutzt.

Forderungen von AVIVO Bern

Wir fühlen uns nach diesem Besuch in unseren Forderungen bestätigt:

1. **Unbeschränkter Zugang zu Palliative Care für alle. Überall.**
2. **Mehr stationäre Betreuungs- und Pflegemöglichkeiten für palliative Patientinnen und Patienten schaffen.**
3. **Volle Abgeltung der Wegzeiten und der Transportkosten der Mobilen Palliativen Dienste.**
4. **Volle Abgeltung der Pikett- und Hintergrunddienste sowie wieterer Dienstleistungen (wie Trauerbegleitung, Fortbildung etc.).**

Martin Rothenbühler

frei denken.

Freidenker Sektionen Zürich & Winterthur

Wir FreidenkerInnen halten humanistische Werte hoch und vertreten ein wissenschaftlich glaubwürdiges Weltbild. Und wir setzen uns für die Interessen der religionsfreien Menschen ein.

Wie ist das Universum entstanden? Welche Werte brauchen wir für das 21. Jahrhundert? Wie ergeht es Atheisten im arabischen Raum?

Solchen und weiteren Fragen widmen wir uns an unseren Vorträgen, Diskussionen, Lesungen und anderen Anlässen. Für Details siehe unsere Webseite. Wir freuen uns immer auf neue Gäste und Mitglieder.

Oder sind Sie / bist Du auf der Suche nach einer Ritualbegleiterin oder einem Ritualbegleiter für eine weltlich ausgerichtete Willkommensfeier, eine Hochzeit oder eine Abdankung? Roland Leu erläutert gerne unser Angebot: 079 401 35 81 / roland.leu@frei-denken.ch.

www.frei-denken.ch
winterthur@frei-denken.ch | zuerich@frei-denken.ch

Revisoren:

Gérald Werner
Zschokkestrasse 14, 8037 Zürich Tel. 044 272 04 45
André Eisenstein
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich Tel. 044 342 52 15
Ruedi Bolliger (Ersatz)

AVIVO–WANDERGRUPPE

Franz Waser
Bucherweg 2, 8467 Truttikon Tel. 052 317 26 19
Tel. 079 289 26 31

AVIVO–INFO REDAKTIONSAUSSCHUSS

Rolf Schneider (Webmaster)
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
André Eisenstein Tel. 044 342 52 15
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich andre@eisenstein.ch
Theresa Jäggin Tel. 044 241 78 91
Kanonengasse 35, 8004 Zürich jaeggin@hispeed.ch

AVIVO – Sekretariat

Vereinigung zur Verteidigung
der RentnerInnen
Sihlfeldstrasse 123
8004 Zürich
Tel.: 044 242 48 12 / Fax: 044 242 43 58
info@avivo-zuerich.ch / www.avivo-zuerich.ch
Postkonto: 80-56845-3

VOLKSHAUS

CAFE BAR RESTAURANT ZÜRICH

GEGR. 1910

STAUFFACHERSTRASSE 60 ZÜRICH 4
TELEFON 044 242 1155 TELEFAX 044 245 8559
RESTAURANTVOLKSHAUS.CH

Herausgeber: AVIVO Zürich

Druck: Jakob-Druck, Zürich