

Altersarbeit im Frutigland Jahresbericht 2024

Seit dem 01.04.2023 führt der Regionale Sozialdienst Frutigen die Geschäftsstelle «Senioren Frutigland» im Auftrag der Planungsregion Kandertal plus. Die fünf Anschlussgemeinden sichern durch die Finanzierung der Geschäftsstelle eine lokale Anlaufstelle für die ältere Bevölkerung. Im vorliegenden Bericht werden die operativen und strategischen Tätigkeiten der Geschäftsstelle im Jahre 2024 dargestellt.

Ausgangslage

Die Anschlussgemeinden Kandersteg, Kandergrund, Frutigen, Adelboden und Reichenbach i.K. finanzieren die Geschäftsstelle «Senioren Frutigland» (20 Stellenprozent) mit einem der Bevölkerungsdichte entsprechenden Beitrag. So kann das Grundangebot der Altersarbeit sowie die Weiterentwicklung der Altersplanung im Frutigland sichergestellt werden.

Die Geschäftsstelle wird weiterhin von Sonja Imoberdorf geleitet. Markus Bieri, Leiter Regionaler Sozialdienst Frutigen, trägt die operative Verantwortung. Die «[Kommission Senioren Frutigland](#)» ist, in Zusammenarbeit mit den Anschlussgemeinden für die strategische Weiterentwicklung der Altersplanung im Frutigland zuständig. Die Kommissionsmitglieder haben im April und November 2024 getagt.

Im September 2024 lebten insgesamt 3'864 Menschen im Rentenalter in den Anschlussgemeinden (Tabelle 1). Pensionierte machen damit 23 % der Bevölkerung aus, was dem kantonalen Mittel entspricht. Dieser hohe Bevölkerungsanteil macht deutlich, wie wichtig die Altersarbeit ist und welchen Stellenwert sie auch in der Kommunalpolitik bekommen soll.

	Bevölkerung total	über 95 Jahre	85 – 94 J.	75 – 84 J.	65 – 74 J.	Tot. ü 65 J.	% ü 65 J.
Kandergrund	808	1	24	55	89	169	21
Kandersteg	1'372	3	42	150	192	387	28
Adelboden	3'465	11	116	316	379	822	24
Reichenbach	3'857	15	115	290	459	879	23
Frutigen	7'141	19	180	586	822	1'607	23
Total	16'643	49	477	1'397	1'941	3'864	23

Tabelle 1: Bevölkerung über 65 Jahre in den Anschlussgemeinden (Stand 30.09.2024)

Altersleitbild 2025

In Zusammenarbeit mit den zuständigen Gemeinderätinnen des Ressorts «Soziales» der Anschlussgemeinden wurde im Berichtsjahr das Altersleitbild überarbeitet. Um den Ist-Zustand zu verschiedenen altersrelevanten Themen aufzunehmen, wurde ein Workshop mit älteren Menschen organisiert.

Die abgeleiteten Massnahmen für die Altersplanung im Frutigland bilden das Herzstück des Altersleitbildes 2025. Die sieben Handlungsfelder umfassen: das **Wohnen im Alter**, die **Gesundheitsförderung, Aktivitäten und Solidarität, Freiwilligenengagement, Mobilität / Sicherheit im Alter, Spiritualität / Sterben und Tod** sowie **Information und Koordination**.

Im Gespräch mit älteren Menschen hat sich gezeigt, dass sich viele Personen über 65 Jahren (noch) nicht von den Begriffen «Senior / Seniorin» oder «ältere Menschen» angesprochen fühlen. Sie gestalten ihren Alltag selbstständig. Gleichzeitig wissen sie oft nicht, welche Angebote es gibt, falls sie einmal Unterstützung benötigen. Im Frutigland können viele Menschen im letzten Lebensdrittel auf ein unterstützendes familiäres oder nachbarschaftliches Umfeld zurückgreifen. Es gibt allerdings auch Personen, denen dieser Anschluss aus verschiedenen Gründen fehlt.

Das übergeordnete Ziel des Altersleitbildes 2025 ist es deshalb, dass ältere Menschen in tragenden sozialen Netzwerken eingebunden sind oder weiterhin bleiben und die für sie relevanten Angebote kennen. Gleichzeitig sollen Menschen im Rentenalter systematisch in die Altersplanung einbezogen werden. Dabei gilt es zu beachten, dass die Altersspanne von «jungen Alten» (frühes Pensionsalter) und «betagten Menschen» (über 80 Jahren) rund 40 Jahre umfasst. Entsprechend wichtig ist es für unterschiedliche Altersgruppen, die richtige Ansprache zu finden und für sie interessante Themen aufzugreifen z.B. im Rahmen von Vorträgen oder sonstigen Veranstaltungen.

Das Altersleitbild 2025 kann [hier](#) abgerufen werden.

Vortrag Schmerzen in Händen und Füssen

Wir brauchen Hände und Füsse, um selbstständig handeln und uns fortbewegen zu können. Wenn sie schmerzen, wird der Alltag schwierig. Um auf Ursachen von Hand- und Fussbeschwerden einzugehen sowie Behandlungsansätze und Hilfsmittel vorzustellen wurde im Februar 2014 in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute (Zwäg ins Alter) und der Rheumaliga Bern und Oberwallis ein Vortrag organisiert. Über 100 interessierte Menschen fanden sich im Kirchgemeindehaus Reichenbach ein. Im Anschluss nutzten viele Menschen die Gelegenheit bei einem zVieri den Fachpersonen Fragen zu stellen und den Erfahrungsaustausch zu pflegen. Das Zvieri wurde vom Frauenverein Reichenbach serviert und offeriert – vielen Dank!

Ein herzliches Dankeschön auch an die Referentinnen und die mitwirkenden Organisationen:

-
- Katrin Lerch, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kt. Bern
 - Claudine Romann, Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Bern und Oberwallis
 - Lucia Illi, Ergotherapeutin FH, Rheumaliga Bern und Oberwallis
 - Reformierte Kirchgemeinde Reichenbach
 - Frauenverein Reichenbach
 - Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Finanzierung Inserat)

Vortragsreihe Demenz

Aktuell leben 156'900 Menschen mit Demenz in der Schweiz, davon 21'125 Menschen im Kanton Bern. Die Fachstelle für Demenz-Betroffene und ihre Angehörigen ist Alzheimer Bern. Der Verein veranstaltet mit der Pro Senectute (Zwäg ins Alter) Vorträge unter dem Titel «Demenz geht uns alle an!». Im Jahre 2024 konnten in Zusammenarbeit mit «Senioren Frutigland» vier Veranstaltungen im Frutigland realisiert werden. In Reichenbach, Kandersteg, Adelboden und Frutigen fanden sich insgesamt rund 250 Interessierte ein. Die Vorträge wurden im Rahmen eines zVieri's, serviert und offeriert von den lokalen Frauenvereinen, abgerundet.

Ein herzliches Dankeschön an die Referentinnen und die mitwirkenden Institutionen:

- Katrin Lerch, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kt. Bern
- Silke Däppen, Fachberaterin Demenz, Alzheimer Bern
- Rosina Inniger, Fit Gym Leiterin, Pro Senectute Kanton Bern
- Frauenvereine: Reichenbach, Adelboden und Kandersteg
- Reformierte Kirchgemeinden Reichenbach, Frutigen, Kandersteg sowie die Heilsarmee Adelboden
- Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Finanzierung Inserate)

Pilotprojekt 2025

Die Betreuung von Menschen mit Demenz ist eine äusserst anspruchsvolle Aufgabe, auf die Angehörige in der Regel kaum vorbereitet sind. Belastend sind u.a. der fortschreitende Verlauf, mögliche Verhaltensauffälligkeiten, tiefgreifende Veränderung in den Beziehungen, oft wenig Verständnis aus dem Umfeld sowie die zunehmende Unselbstständigkeit der Erkrankten. Die Überlastung von Angehörigen kann zu notfallmässigen Heimeinweisung der Demenz-Betroffenen führen – zu einem Zeitpunkt, wo ein Verbleib zu Hause mit der nötigen Unterstützung eventuell noch möglich wäre.

Einige Teilnehmende der Vortragsreihe Demenz äusserten den Bedarf an demenzspezifischen Beratungsangeboten im Frutigland. Angehörige von Menschen mit Demenz sprachen sich auch im Zusammenhang mit der Aktualisierung des Altersleitbildes dafür aus. Deshalb lancierten Alzheimer Bern und Senioren Frutigland ein Pilotprojekt mit dem Ziel, dass Angehörige lokal eine professionelle Unterstützung und Beratung im herausfordernden

Umgang mit Menschen mit Demenz erhalten. Zudem sollen Menschen mit Demenz Gemeinschaft erleben können. Nicht zuletzt wird durch das Projekt die Bevölkerung im Frutigland darauf sensibilisiert, dass Demenz wirklich alle angeht und die Prävention im Rahmen einer gesunden Lebensführung essenziell ist.

Der Vorstand von Alzheimer Bern hat sich bereit erklärt, für das Jahr 2025 das Stellenpensum für die Regionalstelle Thun / Berner Oberland für den Aufbau von Angeboten im Frutigland um 10 % zu erhöhen. Die zuständige Fachperson ist Silke Däppen. Zusammen mit den lokalen Altersheimen und der Spitex können dadurch im nächsten Jahr vier unterschiedliche Angebote im Frutigland realisiert werden: Monatliche Beratungsnachmittage für Angehörige oder Menschen mit Demenz in den Anschlussgemeinden, zwei Info-Cafés, eine Gesprächsgruppe für Angehörige und eine begleitete Spaziergruppe für Menschen mit Demenz. Die genauen Daten und Durchführungsorte sind [hier](#) abrufbar. Ähnliche Beratungsformate und Angebote werden von Alzheimer Bern bereits erfolgreich in anderen Regionen des Kantons Bern durchgeführt.

Damit das Pilotprojekt im Frutigland in den Jahren 2025 und 2026 erfolgreich durchgeführt werden kann, werden Drittmittel erschlossen. Die Evaluation der Pilotjahre soll die Grundlage dafür bilden, dass die Angebote im Frutigland ab 2027 in ein Regelangebot übergeführt werden können (mit kantonaler Unterstützung). Dies unter der Voraussetzung, dass die Nachfrage gegeben ist.

Technikhilfe

Zusammen mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) Niesen wurde auch im Jahr 2024 das Format «Technikhilfe» angeboten. Im ersten und im zweiten Halbjahr standen dafür monatlich in unterschiedlichen Gemeinden Räume und junge ExpertInnen zur Verfügung. Über das ganze Jahr verteilt wurde das Angebot nur spärlich genutzt. Deshalb ist die Technikhilfe ab dem 1.1.2025 nur noch auf Abruf erhältlich. Die Koordination der Anfragen und die Vermittlung von jungen Experten läuft über Jenny Spieler von der OKJA. Weitere Informationen dazu finden sich [hier](#).

Letzte Hilfe

Wie bereits im Vorjahr wurde im Oktober und November 2024 der Kurs «Letzte Hilfe» in Zusammenarbeit mit den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn (Refbejus) sowie den lokalen Reformierten Kirchengemeinden angeboten. Alle Menschen, die sich für das Thema «Sterben und Tod» sowie der Unterstützung durch Palliative Care interessierten, waren eingeladen.

Für die Austragung im Oktober in Frutigen gingen zu wenige Anmeldungen ein. Im November konnte die Thematik rund einem Dutzend Interessierten nähergebracht werden. An der Übernahme der Kosten beteiligte sich der Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersim-

mental, die reformierte Kirche Kandersteg sowie «Seniorenen Frutigland». Die erneute Durchführung des Kurses soll im Frühjahr 2026 in Adelboden realisiert werden.

Ein herzliches Dankeschön an die Referentinnen und die mitwirkenden Organisationen:

- Franziska Rentsch, Gesundheitsfachperson
- Hans Zaugg, ref. Pfarrer
- Christine Eichenberger, ref. Pfarrerin Kandersteg
- Colette Staub, ref. Pfarrerin Frutigen
- Ursula Mingg, Spitex Niesen und Beocare
- Reformierte Kirchengemeinde Frutigen und Kandersteg

Gesundheitsbefragung Pro Senectute

Während den vergangenen Jahren wurde uns allen bewusst, wie wertvoll eine stabile Gesundheit ist. Der Pro Senectute (PRS) Bern ist es ein Anliegen, dass die Menschen in den Regionen wissen, was Sie tun können, um ihr Wohlbefinden und ihre Selbständigkeit in schwierigen Situationen zu erhalten. Deshalb bietet die PRS für Gemeinden eine Gesundheitsbefragung bei Menschen über 80 Jahren an. Seniorenen Frutigland konnte dieses Angebot im Jahre 2024 nutzen.

Der Gesundheitsfragebogen wurde an 467 Personen mit Jahrgang 1944 und älter in Frutigen, 296 in Reichenbach, 264 in Adelboden, 120 in Kandersteg und 45 in Kandergrund verschickt. Der Rücklauf betrug 27 % (mit hohem Männeranteil), was ein überdurchschnittliche Quote ist.

Das Team der Pflegefachfrauen der Pro Senectute Kanton Bern führte kostenlos rund 300 telefonische Fachberatungen durch. Vielen Dank für die Bemühungen an Katrin Lerch und ihre Teamkolleginnen.

Die Erkenntnisse aus dem Bericht fliessen in die weitere Altersplanung mit ein. Ein paar Aspekte aus dem Fazit, werden nachfolgend dargestellt.

- Die telefonische Kontaktaufnahme und Nachfrage nach ihrer Gesundheit wurde von allen Seniorinnen und Seniorenen geschätzt. Einzelne, die beraten wurden, hätten sich nicht von sich aus bei Pro Senectute oder bei einer anderen Organisation gemeldet.
- Die zunehmende Anfälligkeit und der Umgang mit den eigenen Grenzen im Alltag stellen eine Herausforderung dar. Die meisten scheinen mit diesen Anforderungen und Belastungen jedoch einen guten Umgang gefunden zu haben und kennen Ressourcen, die ihnen helfen, diese zu meistern.
- Einige Personen haben sich nach dem ersten Telefon wieder bei der PRS gemeldet mit weiteren Anliegen und Fragen. Das Vertrauen nach dem ersten Telefongespräch und das Wissen, wo man sich hinwenden kann, sind wichtig.

- Einige Personen nahmen Bezug zu Veranstaltungen, die parallel in den Gemeinden durchgeführt wurden (Schmerzen, Demenz). Sie stellten im Telefongespräch konkrete Fragen, die sie an der Veranstaltung nicht gestellt hatten.
- Das positive Gespräch, das Zuhören, das Interesse am Leben der älteren Menschen sind positive Interventionen, die auch Freude und Selbstvertrauen unterstützen.
- Geschätzt werden die Angebote vor Ort, Mittagstische, Nachmittage der Kirche, etc. Die Angebote von Seniorenen Frutigland sind nicht allen bekannt, wurden jedoch mit Interesse aufgenommen.
- Nachgefragt wurden der Besuchsdienst und Transportdienst. Viele kannten die Stiftung Behindertentransport Kt. Bern nicht.
- Viele schätzen das Leben in der wunderbaren Lage und Natur des Frutiglandes. Sie pflegen ihren Bekannten- und Freundeskreis. Viele sind noch aktiv in der Gartenarbeit beschäftigt, was ihnen enorm guttut. Religion ist eine wichtige Ressource im Frutigland.

Vernetzung

In der Altersarbeit ist die lokale, regionale und kantonale Vernetzung mit Akteuren im Altersbereich zentral. Anlässe und ergänzende Angebote können nur in Kooperation mit spezialisierten Organisationen und Dienstleistenden erfolgreich und nachhaltig durchgeführt werden.

Im Berichtsjahr hat sich die Geschäftsstelle aktiv mit den Leitenden der AHV-Zweigstellen, den Gemeinderäten der Anschlussgemeinden sowie den lokalen Hausärzten vernetzt. Der regelmässige Austausch mit den Behördenmitgliedern der Anschlussgemeinden sowie den älteren Menschen, die dort leben, ist essenziell um am Puls «des Geschehens» zu bleiben.

Auch bei Veranstaltungen für Altersbeauftragte im Kanton Bern konnten wertvolle Kontakte geknüpft werden. Dabei zeigt sich, dass das Spektrum von Gemeinden, die noch keine Anlaufstelle für das Alter haben bis hin zu hochprozentig tätigen Altersbeauftragten reicht. Seniorenen Frutigland bewegt sich derzeit gemäss Einschätzung der operativen und strategischen Leitung im Mittelfeld.

Die Altersarbeit erfordert eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Disziplinen wie Soziale Arbeit, Pflege, Medizin, Psychologie und Ergotherapie. Eine effektive Kommunikation und Koordination zwischen den verschiedenen Fachgebieten und Dienstleistenden ist unerlässlich um die Bedürfnisse der älteren Menschen zu erfassen und zu verstehen. So kann die Geschäftsstelle dazu beitragen Angebote bedarfsorientiert zu gestalten, damit die Hilfe (wenn notwendig) rechtzeitig bei älteren Menschen und ihren Angehörigen ankommt.

Ausblick 2025

Eine qualitativ hochwertige Versorgung älterer Menschen trägt dazu bei, deren Lebensqualität zu verbessern und ihre Autonomie zu unterstützen. Ein professioneller Ansatz fördert nicht nur das Wohlbefinden der älteren Generation, sondern auch das Vertrauen der Gesellschaft in die verschiedenen Dienstleistungsbereiche innerhalb der Altersarbeit.

In den letzten zwei Jahren konnte in der Altersarbeit im Frutigland eine Professionalisierung realisiert werden durch die strukturelle Verankerung im Regionalen Sozialdienst Frutigen. Die Geschäftsstelle Senioren Frutigland wird in Zusammenarbeit mit der zuständigen Kommission fachlich qualifiziert geführt. Die gute Zusammenarbeit in und mit dem Regionalen Sozialdienst Frutigen erlaubt es, die knappen Ressourcen sinnvoll einzusetzen und Synergien zu nutzen.

Professionalisierung bedeutet auch die Einhaltung ethischer Standards. Dies äussert sich durch die Förderung von Respekt, Würde und Autonomie älterer Menschen. Ethische Überlegungen sollten sowohl im operativen Alltagsgeschäft als auch in der strategischen Entscheidungsfindung eine zentrale Rolle spielen.

Wichtig sind auch regelmässige Evaluationsprozesse und Umfragen damit die Altersarbeit wirkungsvoll ist und den Anforderungen einer zunehmend grösser werdenden Bevölkerungsgruppe gerecht wird.

Per 01.01.2025 wird die Geschäftsstelle unter dem Namen «Frutigland 65 plus» weitergeführt. Um die Altersarbeit im Frutigland bekannt(er) zu machen wird Anfang Jahr der neu gestaltete Flyer und ein Newsletter an alle Haushalte mit Personen «über 65 Jahre» verschickt. Dies mit dem Ziel die Bevölkerung zu informieren, welche Angebote für «Menschen im besten Alter» in der Region verfügbar sind. Zudem werden die älteren Menschen eingeladen, ihre Anliegen den zuständigen Gemeinderätinnen oder der Geschäftsstelle mitzuteilen, damit die Ausgestaltung des Altersangebots bedarfsgerecht gestaltet werden kann.

Alle bereits geplanten Veranstaltungen für das Jahr 2025 sind [hier](#) abrufbar.

Die Geschäftsleiterin sowie die Mitglieder der Kommission «Frutigland 65 plus» sind weiterhin motiviert zusammen mit den lokalen Partnerorganisationen sowie der älteren Bevölkerung ein gelingendes Altern im Frutigland zu gestalten.

Beat Santschi
Vorsitz Kommission

Sonja Imoberdorf
Leitung Geschäftsstelle