

MITARBEITERPORTRÄT

Kleine Hilfe, grosse Wirkung

Mit 88 Jahren in den eigenen vier Wänden wohnen zu können, ist nicht selbstverständlich. Ramona Koch trägt dazu bei; die gelebte Nachbarschaftshilfe ist ihr ein wichtiger Ausgleich zu ihrer Arbeit bei der CSS.

Text: Manuela Specker, Fotos: Martin Lustenberger

Die verflixte, steile Wendeltreppe. Sie ist der Hauptgrund, warum Trudy auf Hilfe angewiesen ist. Mindestens einmal pro Woche besucht Ramona Koch die 88-jährige Seniorin, trägt ihr die Wäsche hoch und leistet ihr Gesellschaft. Sie steht ihr auch in technischen Angelegenheiten zur Seite. Zum Beispiel, wenn der gedruckte Entsorgungskalender eingestellt wird und es eine App braucht, um zu den Informationen zu gelangen.

Was jüngere Menschen selbstverständlich nutzen – sei es eine Treppe oder das Handy –, kann älteren Menschen das Leben schwer machen. Genau hier setzt das Engagement von Ramona Koch ein. Sie arbeitet seit neun Jahren bei der CSS, mittlerweile als Teamleiterin «Medizinische Spezialisten Spitex/Pflege». Irgendwann spürte die 31-Jährige, dass ihr nebst all der Arbeit im Büro der persönliche Kontakt zu älteren Menschen fehlt. Sie, die zuvor sechs Jahre lang als Fachfrau Gesundheit in einem Altersheim gearbeitet hatte. «Da ich auch keine Grosseltern mehr habe, ist der Wunsch gewachsen, dass ich mich in irgendeiner Form für eine ältere Person nützlich machen kann», so Ramona. Über die Genossenschaft «Zeitgut», die Freiwillige mit Seniorinnen und Senioren vermittelt, die auf Hilfe angewiesen sind, fand sie schliesslich zu Trudy. Die beiden wohnen nur fünf Minuten voneinander entfernt, im Luzerner Würzenbach-Quartier.

Ein Glücksfall für beide Seiten

Die beiden merkten gleich beim ersten Treffen, dass die Chemie stimmt. Und so ist Ramona seit einem Jahr regelmässig bei ihr zu Besuch und packt an, wo es notwendig ist. «Diese Form der Nachbarschaftshilfe ist gerade im städtischen Umfeld nicht selbstverständlich. Deshalb wollte ich mich proaktiv dafür engagieren.»

Ramona erhält dafür von der Genossenschaft Zeitgutschriften, die sie im Alter, wenn sie selbst auf Hilfe angewiesen sein sollte, einlösen kann. Das ist aber nicht das, was sie dazu motiviert. In Malters aufgewachsen, beobachtete sie schon bei ihrer Mutter, wie diese ihren älteren Nachbarn bei alltäglichen Verrichtungen behilflich war. Ob Strümpfe anziehen, schwere Sachen in



Ramona Koch ...

... absolvierte die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit und arbeitete sechs Jahre lang in einem Altersheim. Nach einem kurzen Abstecher in die Spitex fing sie bei der CSS als Sachbearbeiterin Abrechnung an. Seit fünf Jahren ist die 31-Jährige Teamleiterin Leistungsprüfung Spitex/Pflege. Als sie noch im Altersheim tätig war, fehlte ihr schlicht die Energie, um abends noch im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements älteren Menschen behilflich zu sein. «Heute ist das ein wichtiger Ausgleich zu meiner Büroarbeit.»

4 Fragen an Ramona

die Wohnung tragen; «es sind so einfache Aufgaben, mit denen man ältere Menschen entlasten kann», so Ramona. Zugleich würden sich viele nicht getrauen, um Unterstützung zu fragen.

Genau so ist es auch Trudy zuerst ergangen. «Man muss zuerst einmal gegenüber sich selbst eingestehen, dass man auf Hilfe angewiesen ist. Da ich immer sehr selbstbestimmt gelebt habe, war das kein einfacher Prozess.» Eine akute Kniearthrose hat endgültig dazu geführt, dass sie sich bei «Zeitgut» meldete.



Ramona hilft Trudy, damit der Abfallkalender auch online kein Rätsel bleibt.

Es ist mitnichten so, dass sich Ramona einfach in der helfenden Position sieht. «Trotz des grossen Altersunterschieds haben wir viele Gemeinsamkeiten – zum Beispiel das Reisen, über das wir viel reden.» Trudy, die keine weiten Reisen mehr unternehmen kann, erzählt viel aus ihren Erinnerungen, während Ramona ihr Fotos aus ihren Ferien schickt.

Vor Schlimmerem bewahrt

Trudy betont, wie froh sie ist, dass sie Arbeiten abgeben kann, die ihr mittlerweile schwerfallen. Zudem konnte sie einmal dank der Intervention von Ramona vor schlimmeren gesundheitlichen Komplikationen bewahrt werden. Am Telefon liess sie Ramona wissen, sie brauche für einmal nicht zu kommen, da sie sich krank fühle. Nachdem Ramona mehrmals insistiert hatte, sie solle doch einen Arzt aufsuchen, folgte sie dem Rat. Der Arzt schickte sie dann aufgrund eines Infekts direkt ins Spital. «Hier ging es nicht mehr um Entlastungen im Alltag, sondern um die Gesundheit», so Ramona.



Sie hält sich immer wieder vor Augen, dass bei uns allen die Kräfte nachlassen werden, wenn wir älter werden – dass aber zugleich die meisten Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen möchten. «Umso wichtiger ist es, dass sich jüngere Menschen für ältere Menschen engagieren und ihnen gewisse Arbeiten abnehmen.» –