

Informationen für Familien

«Das Humanvermögen einer Gesellschaft wird massgeblich in den Beziehungen zwischen den Generationen in Familie und Gesellschaft gebildet. Diese sind der Nährboden der Fähigkeiten jedes Einzelnen, sein Dasein kompetent, eigenständig und zugleich in Verantwortung für die Mitmenschen und die Gemeinschaft zu gestalten.»

Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften:
 Was ist Generationenpolitik?
 2012, S. 5.

GEWINNEN

Generationen und Gemeinschaft

Der Zusammenhalt zwischen den Generationen spiegelt sich in der Fähigkeit einer Gesellschaft, gegenseitig Rücksicht zu nehmen, er zeigt sich auch im Engagement der Älteren für die Jüngeren, etwa in der Übernahme der Kinderbetreuung oder umgekehrt in der Pflege und Betreuung der pflegebedürftigen Betagten durch deren Töchter und Schwiegertöchter, Söhne und Schwiegersöhne, Verwandte und Bekannte.

Die Lebenserwartung steigt und das Leben in der Phase nach der Pensionierung gestaltet sich oft sehr unterschiedlich. Es kann eine aktive Zeit sein, in der aufgeschobene Wünsche realisiert werden. Diese verbleibende Lebenszeit kann aber auch beschwerlich sein, verbunden mit körperlichen Einschränkungen und einem Rückzug aus dem sozialen Leben.

Familien beschäftigen sich oft nicht nur mit Problemen innerhalb der Kernfamilie. Neben oder nach der Begleitung der eigenen Kinder sind sie häufig auch mit der Pflege hilfebedürftiger Eltern konfrontiert.



Inhalt

Engagement in der Gemeinschaft	2
Unterstützung für Menschen mit Behinderung	2
Leben nach der Berufsphase	3
Recht und Finanzen	3
Unterstützung im Alter	4
Lebensende und Tod	4

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Hinweisen zu Themen, die über alle Generationen hinweg von Bedeutung sind, die aber auch spezifische Fragen zur Lebensqualität im Alter, zur Zeit des Abschiednehmens und Loslassens aufgreifen.

Engagement in der Gemeinschaft

Für die Gestaltung von Gegenwart und Zukunft ist das Zusammenspiel der Generationen von grosser Bedeutung. Unentgeltliches Engagement spielt dabei eine wichtige Rolle und ist für alle Beteiligten gewinnbringend.

- infoklick.ch

Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in der Realisierung auch unmöglich scheinender Ideen; Hinweise auf verschiedene Netzwerke.

- Mit mir

Ein Gotte-Götti-Patenschaftsprojekt für Kinder aus Familien mit einem finanziellen Engpass.

- Freiwilliges Engagement

benevol-jobs.ch: Plattform für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement.

- Workcamp Switzerland

Zweiwöchige Workcamps oder Langzeiteinsätze für junge Menschen mit und ohne Behinderung im sozialen, ökologischen oder kulturellen Bereich.

- Internationale Freiwilligeneinsätze

SCI Schweiz organisiert freiwillige Einsätze für junge Menschen in der Schweiz und weltweit, kurz- und langfristige Engagements.

- Munterwegs

Freiwillige aus allen Generationen begleiten als Mentorinnen oder Mentoren Kinder im Alter von fünf bis elf Jahren zur Unterstützung der Freizeitgestaltung.

- Innovage

Qualifizierte Menschen mit Führungs-, Verwaltungs- oder Beratungserfahrung, die pensioniert sind oder kurz davor stehen, engagieren sich und teilen ihr Wissen für öffentliche und gemeinnützige Anliegen.

Grosseltern sein

- GrossmütterRevolution

Projekte, Informationen, Geschichten, Witziges und Hitziges aktiver Grossmütter.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung

Trotz Handicap oder Krankheit am sozialen Leben teilhaben: Betroffene und deren Angehörige finden spezifische Unterstützungsangebote, die den Alltag erleichtern.

- Procap St.Gallen-Appenzell

Netzwerk für Menschen mit Handicap.

- Pro Infirmis St.Gallen-Appenzell

Beratung und Unterstützung für Menschen mit geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung.

- Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton St.Gallen

Dienstleistungen in den Bereichen Entlastung, Gesundheitsförderung und Integration.

- Spitex Verband SG, AR, AI

Hilfe und Pflege zu Hause; Informationen und Beratung.

- Mobilität - Wohnen - Arbeit

Gesetzliche Grundlagen, Informationen und weiterführende Links zu Themen wie Mobilität, Wohnen, Arbeiten oder Teilhabe.

- Ombudsstelle Alter und Behinderung

In Konfliktsituationen mit Betreuungs- und Hilfsorganisationen: neutrale, unabhängige und kostenlose Beratung für alte und behinderte Menschen.

Online-Plattform

- MyHandicap

Internetplattform für Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit.

Leben nach der Berufsphase

Die Pensionierung stellt neue Weichen für den Alltag. Die Auseinandersetzung damit beginnt aber bereits im Vorfeld. Hier finden Sie nützliche Links.

- Pensionierung

Vorbereitung auf die Pensionierung: umfassende Informationen.

- Kantonaler Seniorenverband

Vermitteln von Wissen und Informationen über aktuelle, gesellschaftliche und politische Themen, über Gesundheits- und Altersfragen, Pflege der Kameradschaft.

- Pro Senectute

Informationen und Beratung, Seminare zur Auseinandersetzung mit der Zeit nach der Berufsphase; breites Angebot an Unterstützung, Beratung, Kursen, gemeinsamen Aktivitäten für Senioren.

- Tavolata

Selbst organisierte Tischgemeinschaften und soziale Vernetzung im Alter.

- Zeitvorsorge

Aktive und rüstige Menschen ab 60 Jahren unterstützen ältere Seniorinnen und Senioren bei der Alltagsbewältigung und sparen Zeit auf eigenem Zeitkonto.

- Unabhängige Hilfsmittelberatung SAHB

Beratung von Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit im Auftrag des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV).

- Seniorweb

Online-Plattform zu unterschiedlichsten Themen; Regionalgruppen für gemeinsame Aktivitäten.

Lebensqualität im Alter

- Selbständig Wohnen im Alter

Tipps, die den Alltag erleichtern und Informationen zum altersgerechten Bauen.

- MyHandicap

Forum, Informationen und Adressen für Menschen mit Einschränkungen.

Recht und Finanzen

Trotz Krankheit, Alter oder Behinderung eine möglichst hohe Autonomie bewahren: Dafür setzen sich verschiedene Institutionen und Fachstellen ein.

- Sozialversicherungsanstalt des Kantons St.Gallen (SVA)

Informationen zu den verschiedenen Sozialversicherungsleistungen.

Altersrente (AHV).

Invalidenversicherung (IV).

Ergänzungsleistungen (EL).

Pflegefinanzierung (PF).

Unterstützung im Alter

Im Alter - auch mit Beeinträchtigungen - möglichst selbstbestimmt leben: Nachfolgend finden Sie Links zu Informationen und Unterstützungsangeboten.

- **Pro Senectute**
Hilfe und Unterstützung im Alter; Kurse und Gruppen.
- **Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton St.Gallen**
Dienstleistungen in den Bereichen Entlastung, Gesundheitsförderung und Integration.
- **Spitex Verband SG, AR, AI**
Hilfe und Pflege zu Hause; Information und Beratung.
- **Familienplattform**
Informationen und Links zu unterschiedlichsten Betreuungsangeboten; Dokumente zu Versicherungsfragen und Fragen im Todesfall.
- **Schweizerische Kriminalprävention**
Informationen und Beratung zu unterschiedlichen Themen der Sicherheit.
- **Rheumaliga**
Unterstützung der Gesundheit durch Prävention und Information; Hilfe für Menschen mit eingeschränkter Gesundheit.
- **Rotkreuz-Notruf**
Informationen und Beratung zum Rotkreuz-Notruf.
- **Alzheimervereinigung St.Gallen**
Ansprechstelle für das Thema Demenz in der Ostschweiz: Unterstützung, Pflege, Betreuung für Betroffene und deren Angehörige.
- **Betagten- und Pflegeheime**
Links für Betagte und deren Angehörige; Verzeichnis der Betagten- und Pflegeheime im Kanton St.Gallen; Verzeichnis der Tages- und Nachtstrukturen.
- **Parkinson Schweiz**
Fachorganisation im Dienste der von der Parkinsonkrankheit betroffenen Mitmenschen; Engagement für eine Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen.
- **Ombudsstelle Alter und Behinderung**
Neutrale, unabhängige und kostenlose Beratung für Leistungsnutzende und Einrichtungen im Konfliktfall.

Lebensende und Tod

Angehörige pflegen oder im Alltag unterstützen stellt hohe Anforderungen. Entsprechende Angebote ermöglichen Betroffenen, Pausen einzulegen und etwas Abstand zu gewinnen.

- **Patientenverfügungen**
Bei Krankheit und im Sterbeprozess selbstbestimmt betreut und gepflegt werden: eine Dokumentation zu den Patientenverfügungen in der deutschsprachigen Schweiz.
- **Palliative Care**
Pflege- und Betreuungsangebot für Menschen, die mit Fragen des Lebensendes als Patientin oder Patient oder als Angehörige konfrontiert sind.
- **Hospiz-Dienst St.Gallen**
Begleitung Schwerkranker und Sterbender sowie Unterstützung der Angehörigen.
- **Was tun bei einem Todesfall**
Informationen rund um organisatorische Fragen; Merkblatt.