



## Informationen für Gastfamilien Geflüchtete ältere Menschen in der Schweiz

Sie haben geflüchtete Menschen aus der Ukraine bei sich aufgenommen, die älter sind als 50 Jahre? Dann können Ihnen die folgenden Informationen nützlich sein.

### Besondere Herausforderungen für ältere Geflüchtete

Krieg, Flucht und Ankommen in einem fremden Land sind für alle Menschen schwierig, unabhängig von ihrem Alter. Jüngeren Menschen eröffnen sich aber auch wieder neue Perspektiven. Für ältere Menschen kann das schwieriger sein. Sie erleben einen plötzlichen Bruch in ihrem Leben, der schwerer zu bewältigen ist, wenn er erst spät im Lebenslauf stattfindet. Ältere Geflüchtete, die früher eine gute Stelle hatten, können hier häufig nur noch eine schlecht bezahlte Tätigkeit ausüben oder überhaupt keine mehr. Die soziale Stellung als alter Mensch kann sich in der neuen Gesellschaft besonders stark verschlechtern. Die Erfahrung, sich nutzlos zu fühlen, wirkt sich negativ auf das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden aus. Ältere Menschen verlieren durch die Flucht deutlich mehr als dass sie gewinnen.

Im hohen Alter über 80 Jahre oder bei körperlichen, psychischen und kognitiven Einschränkungen stellen sich zusätzliche Herausforderungen. Die älteren Geflüchteten benötigen vielleicht spezifische Hilfsmittel, professionelle Unterstützung oder medizinische und therapeutische Behandlung. Demenzerkrankte sind verwirrt und in ihrer Alltagsorientierung stark eingeschränkt. Dieses Problem kann sich in einer neuen, unbekannteren Umgebung massiv verschärfen. Gravierende Erlebnisse im Krieg, auf der Flucht, die Erfahrung von Gewalt oder der Verlust von Angehörigen, all das kann Geflüchtete traumatisieren. Ihre psychische Gesundheit wird dadurch stark belastet. Die Strapazen einer Flucht schwächen alte und kranke Menschen zusätzlich.

Ältere Geflüchtete kennen das hiesige Unterstützungsangebot im Gesundheits-, Sozial- und Altersbereich nicht. Je nach Situation und Bedarf kann es für sie daher hilfreich sein, von Ihnen als Gastfamilie Rat zu erhalten.

Die folgende **Zusammenstellung** verweist auf einige **Fachstellen und Angebote**, an die sich **ältere Menschen** wenden können. Bitte klären Sie ab, ob die Verständigung auch in der ukrainischen oder russischen Sprache möglich ist oder ob die Unterstützung durch eine dolmetschende Person hilfreich wäre.

**Sicherheit, Selbständigkeit und Mobilität unterstützen, Einsamkeit entgegenwirken**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)** – [Unterstützung im Alltag für jedes Alter | Rotes Kreuz \(redcross.ch\)](#) Erkundigen Sie sich beim Roten Kreuz in Ihrem Kanton

*Themen:* Fahrdienst, Besuchs- und Begleitedienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastung für pflegende Angehörige, Ergotherapie, Patientenverfügung etc.

### Zusammenleben mit traumatisierten Menschen

Das SRK verfügt über langjährige Erfahrung mit psychosozialer Unterstützung kriegstraumatisierter Menschen. Hier können Sie lesen und in einem Podcast hören, wie Sie traumatisierte Geflüchtete im Alltag am besten unterstützen können: [Ukraine: Hilfsangebote in der Schweiz | Schweizerisches Rotes Kreuz \(redcross.ch\)](#)

### Beratung im Alltag, aktiv bleiben durch Teilnahme an Kursen, Sport und Bewegung, kulturellen Angeboten für Menschen ab 65 Jahren

**Pro Senectute** – [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) ist die grösste Organisation in der Schweiz für Altersfragen. Sie finden dort auch die Angebote der Pro Senectute-Stellen in Ihrer Wohnregion.



*Themen:* Hilfen Zuhause, Wohnen im Alter, Soziale und finanzielle Beratung, Rechte im Alter, Bildung im Alter, Kurse in Bewegung und Sport, Angebote in Kultur und Gesellschaft, Gedächtnistraining und gesunde Ernährung etc.

### **Alter und Migration konkret**

**HEKS** bietet Geflüchteten ab 50 Jahren Unterstützung beim Neuanfang in der Schweiz.

In **Zürich und Winterthur** begleiten Freiwillige mit Migrationshintergrund in partnerschaftlichen Tandems bei der Integration. [Begegnung und Unterstützung für ältere Geflüchtete | HEKS](#)

Im **Aargau** gestaltet HEKS Café-Treffen für ältere Migrant:innen und Geflüchtete. [AltuM – Alter und Migration | HEKS](#). Im Altersheim Herosé in Aarau betreibt HEKS eine Anlaufstelle für ukrainische Personen, welche im Altersheim platziert sind oder im Raum Aarau wohnen.

In **Basel** führt HEKS AltuM Erzählcafés durch für ukrainische Geflüchtete ab 55 Jahren und deren Angehörige. [HEKS AltuM – Alter und Migration beider Basel | HEKS](#)

### **Wenn der Alltag durch eine Demenzerkrankung erschwert wird**

**Alzheimer Schweiz** - [Angebote: Alzheimer Schweiz \(alzheimer-schweiz.ch\)](#)

Hier finden Sie Information und Beratung rund um den Alltag mit Demenzerkrankten.

### **Wenn häusliche Pflege nötig wird**

**Spitex Schweiz** - [Spitex Schweiz - Spitex - Einsatz der Spitex](#).

Wenn Pflege Zuhause nötig wird, können Sie sich bei der Spitex informieren, wie Sie vorgehen müssen. Alle Kantone verfügen über entsprechende Stellen.

Für **weitere Informationen zu „Älteren geflüchteten Menschen“** können Sie sich unter [Ukraine — Nationales Forum Alter und Migration \(alter-migration.ch\)](#) informieren. Auf der Webseite des Nationalen Forums Alter & Migration finden Sie sämtliche Links auf dessen Mitgliedsorganisationen. Diese sind schweizweit tätige Akteure in den Bereichen Alter, Gesundheit, Migration und Integration, sowie deren Angebote für ältere Menschen: [Mitglieder — Nationales Forum Alter und Migration \(alter-migration.ch\)](#).

Wichtige Informationen zu **Gesundheit und Gesundheitsversorgung** in der Schweiz finden Sie - auch in ukrainischer und russischer Sprache - bei: [Informationen für Menschen aus der Ukraine | migesplus.ch](#)

### **Bedürfnisse im Alter nach emotionaler und religiöser/spiritueller Heimat**

Alte Menschen haben im Alter häufig ein grösseres Bedürfnis nach emotionaler und religiöser/spiritueller Heimat. Dies kann sich gerade in der Fremde und angesichts unklarer Lebensperspektiven als wichtige Zuflucht herausstellen und Halt geben. Erkundigen Sie sich, ob Ihren Gästen das Praktizieren ihrer Religion wichtig ist und sie gerne Kontakt hätten mit einer entsprechenden religiösen Institution/Organisation (z.B. orthodoxe Kirche) in Ihrer Wohnregion. Unterstützen Sie sie bei der Kontaktaufnahme oder einem ersten Besuch.

Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Wohnregion ukrainische Vereine bestehen, zu denen Ihre Gäste Kontakt suchen könnten. Gerade für alte Menschen, die nicht mehr berufstätig sind und weniger ins gesellschaftliche Leben eingebunden sind, kann die Integration in eine Gruppe von Landsleuten und die Beteiligung an deren Aktivitäten emotionale Stabilität geben.

Und nicht zuletzt können Sie sich bei Fragen zu den ukrainischen Geflüchteten an die Schweizerische Flüchtlingshilfe SFH wenden: [Ukraine-Hotline \(fluechtlingshilfe.ch\)](#)