

ASV Fokus 60+

3|2025

Sucht

Flucht in die Sucht

Auswirkungen von
Abhängigkeiten auf unsere
Gesellschaft

S|4

Im Gespräch mit Ueli Mäder

Mein Bruder Marco

S|6

Sucht im Alter

Pflegezentrum Lindenfeld

S|8

Sucht kennt kein Alter

Suchtprävention Aargau

S|10

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

**Die wirksamste und beste Sucht-
vorbeugung ist das Geniessen-Können.**

Ernst Festl, österr. Lehrer, Dichter und Aphoristiker



In der Umgangssprache wird krankhaftes, übermässiges oder zwanghaftes Verhalten oder der Gebrauch von Substanzen als Sucht oder gemäss Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO als Abhängigkeit bezeichnet. Diese ist ein komplexes Phänomen, das sowohl psychische als auch physische Aspekte umfasst.

Wir erheben in dieser Nummer nicht den Anspruch, alle Aspekte berücksichtigen zu können. Eine Tatsache ist jedoch, dass Abhängigkeit das Leben der Betroffenen wie auch von deren Umfeld erheblich verändert und belastet. Wir hoffen, mit unseren Beiträgen Verständnis zu fördern, Wege aufzuzeigen und Hoffnung für Licht am Ende des Tunnels zu geben, wie dies unser Titelfoto symbolisiert.

Der Soziologe Ueli Mäder lässt in seinem Beitrag verschiedene Fachleute zu Wort kommen, und zeigt damit auf, wie Suchtverhalten auf unsere Gesellschaft einwirkt. Eindrücklich und berührend sind danach seine ganz persönlichen Erfahrungen mit einem alkoholkranken Bruder, die er auch in einem Buch niedergeschrieben hat.

Wie erhalten Menschen mit einer Abhängigkeit in Pflegeinstitutionen den ihnen zustehenden Respekt? Der Bericht aus dem Pflegezentrum Lindenfeld, Suhr, zeigt Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten durch Fachwissen und Empathie.

Prävention ist zur Vermeidung von Abhängigkeiten zentral. Im Gespräch mit einer Fachfrau von Suchtprävention Aargau durfte ich erfahren, was wir alle selbst beitragen können, wie Abhängigkeiten möglichst vermieden werden können und wie wichtig Hinschauen statt Wegschauen ist.

In einer ganz persönlichen Reflektion zeigt Regina Wirz auf, dass Lebensfreude entsteht, wenn

man flexibel bleibt und Passion nicht zur Obsession wird.

Und übrigens auch die digitale Welt, welche wir am Themenanlass durchleuchteten, birgt Suchtpotenzial, und das nicht nur bei jungen Menschen (mehr dazu Seite 3 und auf www.asv-ag.ch/themen_ag/asv_themenanlaesse).

Sucht und Abhängigkeiten sind mit vielen Vorurteilen und Klischees behaftet, deshalb ist wichtig, dass wir uns bewusst sind, geniessen mit Mass ist noch längst nicht gesündigt.

Vielleicht starten Sie gleich mit unserem Wandertipp und laden Freunde dazu ein, denn:

Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Herbst!

Esther Egger
Präsidentin



Inhaltsverzeichnis

- 3 | Themenanlass / Digitale Welt – Chance oder Gefahr?
- 4 | Flucht in die Sucht / Soziologe Ueli Mäder
- 6 | Im Gespräch mit Ueli Mäder
- 8 | Sucht im Alter: Zwischen Verantwortung, Realität und Menschlichkeit
- 10 | Sucht kennt kein Alter
- 12 | Zum Schmunzeln ...
- 13 | Wandertipp – Limmatuferweg
- 14 | Reflektionen
- 15 | Wussten Sie, dass
- 16 | Veranstaltungen / Impressum

Im Zeichen der Digitalisierung

Welche Chancen bietet die Digitalisierung und bestimmt sie zukünftig unser Leben und Denken? Welche Gefahren lauern im Netz und was kann und darf man KI alles glauben? In spannenden Referaten, vertieft in einem Podium, erfuhr das zahlreich erschienene Publikum am Themenanlass des ASV Lehrreiches, Erheitern-des, aber auch nachdenklich Stimmendes über das EPD, KI und myRIDE. ESTHER EGGER, Redaktionsteam

Elektronisches Patientendossier (EPD)

Seit 2020 ist der Kanton Aargau Vorreiter bei der Einführung des EPD. Nicolai Lütschg, Geschäftsführer eHealth Aargau/emedo, betonte in seinem Referat, dass das Schweizer Gesundheitswesen sehr gut, aber auch teuer sei. Das EPD lege einen wichtigen Grundstein für Kosteneinsparungen. Die eigenen Gesundheitsdaten werden selbst verwaltet und mit den zuständigen Gesundheitsfachpersonen (auch diese selbst gewählt) geteilt. Der Informationsaustausch wird effizienter, einfacher und bildet die Grundlage für mehr Qualität bei gesundheitlichen Anliegen. Stolpersteine sind nicht etwa die Datensicherheit, diese wird durch laufende Kontrollen und strenge Regeln höchst möglich gewährleistet. Die heute bestehende Freiwilligkeit für Privatpersonen, aber auch für ambulante Leistungserbringer, ist eher ein Hemmschuh. Der Referent betont, dass diese für niemanden einen Nachteil erbringen dürfe, auch wenn politische Diskussionen über deren Aufhebung im Gange seien. Die Eröffnung eines EPD gehe spielerisch leicht, wenn eine eID vorhanden ist (mehr Infos Seite 15).



Künstliche Intelligenz (KI)

Josef Brogli, Bezirksschul-Lehrer und Deutschdozent HF, arbeitet heute als dipl. Texter mit menschlicher und künstlicher Intelligenz. Anhand gut verständlicher Beispiele zeigte er auf,

wie mit KI Texte geschrieben und Bilder gestaltet werden können. Auf die Frage, ob KI uns ein gutes Leben ermöglicht, antwortete er mit Ja und Nein. Selbstbestimmung, Soziale Beziehungen, Sinnhaftigkeit, usw. seien weit wesentliche Werte. KI könne jedoch einiges erleichtern, z. B. das Generieren von Texten, Büchern und Bildern. Wichtig sei immer, dass Daten und Texte, kritisch hinterfragt werden. Der schlimmste Fall würde eintreffen, wenn eine höhere Autorität über uns und unser Denken entscheiden könnte. Nachdenklich stimmten seine Beispiele über Möglichkeiten, Dialoge mit künstlichen Menschen zu führen. Dieses fiktive Gegenüber könne niemals die Empathie eines Menschen ersetzen.

myRIDE

Fritz Sterchi, Kommunikation myRIDE, Alliance Swisspass, zeigte eindrücklich auf, wie vielfältig, aber auch unübersichtlich, die heute bestehenden Tarifsysteme der SBB sind. Bis 2035 sollte mit myRIDE eine radikale Vereinfachung von heute rund 4'000 auf drei Angebote erreicht werden. Bis zu diesem Zeitpunkt, zeigen Umfragen, dass immer mehr Personen auf den ÖV umsteigen werden. Zukünftig soll nur noch bezahlt werden, was auch gefahren wird. Die Einführung von myRIDE (www.myride.ch) erfolge Schritt für Schritt ab November 2025. Auf die vielen kritischen Fragen aus dem Publikum, zur Nutzung des ÖV ohne Handy, Verschwinden von Billetautomaten und -entwertern, betonte der Referent, dass diese Möglichkeiten weiterhin bestehen bleiben. Alliance Swisspass nehme ernst, dass nicht nur Ältere, sondern auch Junge ohne Handy unterwegs sein möchten.

Fazit

Digitalisierung und KI sind bei richtigem Einsatz nützlich. Doch sollte bereits im Kindesalter das kritische Hinterfragen und Unterscheiden von Wahrheit und Fiktion erlernt werden.



Weitere Informationen zum Themenanlass 2025 und «Goldene Regeln» zur Verwendung von KI von Josef Brogli, finden Sie unter www.asv-ag.ch/themen_ag/asv_themen-anlaesse

Astrid Brüggemann

Keine Panik, es ist nur KI
GABAL Verlag GmbH
ISBN 978-3-96739-224-1

Flucht in die Sucht

Sucht verlangt zwanghaft nach einer bestimmten Substanz oder Tätigkeit. Sie ist, gesellschaftlich mitbedingt, eine einseitige Abhängigkeit und Flucht. Sucht reicht über erkrankte Personen hinaus. Sie belastet Familien, das Umfeld und verleitet dazu, sich zu überheben. Narzisstische Mächtige kennen das. Normalos ebenfalls. Die Gesellschaft spielt jedenfalls mit. Aber wie? Und was sagen Fachleute? UELI MÄDER, em. Prof. für Soziologie



Einseitig abhängig

Claudine Aeschbach ist eine erfahrene Psychoanalytikerin. Sucht disponiere zur Abhängigkeit von Mitteln, die sich einfach benutzen liessen, erklärte sie mir. So habe das Subjekt die Dominanz über eine Substanz, «die tröstet, den Schmerz nimmt, stets verfügbar ist und nicht widerspricht». Und damit erhöhe sich ein illusionäres Gefühl, alles im Griff zu haben. In der Sucht äussere sich auch Abwehr, um das auszuhalten, was schwierig erträglich sei. Und wer sich minderwertig fühle, tendiere eher dazu, andere ab- und sich aufzuwerten. Dieser Mechanismus ist gesellschaftlich verbreitet. Wer ihn subjektiviert, banalisiert ihn.

«Das Wort Sucht stigmatisiert», fuhr Aeschbach fort. Es käme von «siech» und meinte einst «krank, gestört». Die Psychoanalytikerin spricht deshalb lieber von einer unkontrollierten Abhängigkeit, bei der Individuen sich selbst und andere schädigen. Doch das lasse sich kaum durch guten Willen beenden. Umso mehr sind gesellschaftliche Faktoren mit zu berücksichtigen. Dazu gehören «die Verfügbarkeit des Konsummittels und die Kriminalisierung». Zudem «soziale Isolation, moralische Verurteilung sowie Gleichgültigkeit». Und da helfen nüchterne Debatten, Vorurteile weiter abzubauen.

Krisen, die zu einem Suchtmittel greifen lassen, könnten alle treffen.

«Niemand ist vor einer Suchterkrankung gefeit», erörterte mir die Sozial- und Heilpädagogin Susanna Valentin. Erkrankungen entstünden auch schleichend. Sie breiteten sich «Glas für Glas in fröhlichen Runden immer weiter aus», bis sie sich eben der Kontrolle entzögen. Deshalb müssten wir uns «um mögliche Risikofaktoren kümmern». Insbesondere junge Menschen aus schwierigen

Verhältnissen benötigten Unterstützung, «um herausfordernde Lebenssituationen ohne schädigende Substanzen zu bewältigen». Eine Erkrankung lasse sich jedoch nicht einfach wie eine Fessel abstreifen. Werde sie «gelöst», gelte es, «die entstehende Leere aufzufangen und die mit der Sucht ruhig gestellten Bedürfnisse zu erkennen». Wichtig sei «ein soziales Netz, das trägt». Susanna Valentin ist auch journalistisch tätig. Ihr Buch «Mein letzter Rausch» (Zürich 2022) enthält Porträts über ein gutes Leben nach der Sucht.

Immer mehr

Nicolas P. ist «genesend abhängig», wie er mir sagte. Für ihn hat Sucht mit «Besessenheit, Leugnung und Zwang» zu tun. Der Leistungsdrang verlange, sich ständig zu steigern, mit andern zu vergleichen. Das überfordere viele. Überkonsum zeuge davon. «Genug ist nie genug», laute das Motto. Es beziehe sich nicht nur auf Drogen, sondern auch auf Arbeit und Profit.

Wer viel arbeitet, gilt zwar da und dort als Workaholic, erhält aber viel Lob. Das Ethos, von früh bis spät fleissig zu sein, prägt uns. Hinzu kommt «Die Sucht, ganz oben zu sein» (Freiburg i.Br. 2007), so Psychologe Thomas Kornbichler. Und nach oben gelangt, wer starke Ellenbogen hat. Das diagnostizierte schon der Psychoanalytiker Hans-Jürgen Wirth in «Narzissmus und Macht» (Giessen 2002). Und soziale Kompetenzen seien da weniger gefragt, bekräftigte Gerhard Dammann, der die Psychiatrische Klinik in Münsterlingen leitete. Er taxierte die Sucht nach Anerkennung als Motor für Erfolg. Mit Emotionslosigkeit und süchtigem Ehrgeiz lasse sich viel erreichen, meinte er. Dies im Rahmen unserer Studie «Geld und Macht in der Schweiz» (Zürich 2015).



Die narzisstische Sucht nach Erfolg strebt eine Führung im Alleingang an.

Sie ist in Krisen besonders gefragt. Und gefährlich! Zumal sie sich um demokratische Grundlagen foutiert. Zudem sehen Machterpichte viel Feindseliges bei jenen, über die sie sich erheben. Sie benötigen ihre Energie für eigene Ziele und dafür, sich gegen Konkurrenz zu behaupten.

Hinter der Sucht stecken oft emotionale Kälte und Mangel. Zudem fehlende Grenzen. Anerkennung verkommt zum (Selbst-)Zweck. Wichtig ist, aufzufallen und sich durchzusetzen. Das hält andere auf Distanz, die einen bejubeln sollen. Diese Sucht ist auch eine Flucht. Sie übergeht eigene Ängste vor Nähe, verstärkt Leid und Neid. Und sie behindert eine Empathie, die wirklich verstehen will.

Der Drang nach Macht mag erfahrene Ablehnung kompensieren. Wer so mehr Einfluss erlangt, fühlt sich vordergründig etwas sicherer. Aber Machtsüchtige wenden sich ihren Mitmenschen kaum liebevoll oder fördernd zu. Sie suchen, wie auch Dammann bemerkte, vornehmlich bestätigende Argumente, keine tiefgründige Wahrheit. Sie fördern Kunst und Sport aus Prestige Gründen, schliessen Deals für das eigene Wohl ab, und das Bad in der Menge, soll innere Leere kompensieren.

Die selbstgerechte Flucht in die Sucht ist verbreitet und weithin anerkannt. Sie verstärkt einseitige Abhängigkeiten. Ähnlich, wie beim Alkohol. Da sind Auswege gefragt und schwierig. Ein verändertes Bewusstsein und guter Wille sind gewiss hilfreich, aber von beschränkter Reichweite. Dies auch deshalb, weil die mitschwingende Erhabenheit wie eine Falle wirkt. Das zeigt sich bei Machtsüchtigen, Drogen- und Co-Abhängigen sowie Helfen-Wollenden.

Der Psychoanalytiker Erich Fromm regt in seinem Werk «Haben oder Sein?» (München 1976) dazu an, das ständige noch mehr Haben-Wollen aufzugeben. Er motiviert zu einem lebendigen Sein, das sich selbst vertraut, einen eigenen sozialen Sinn sucht und das solidarische Miteinander stärkt. Damit dieses individuelle Bemühen zum Tragen kommt, sind, wie bei der Flucht in die Sucht, gesellschaftliche Anstrengungen und humane Strukturen nötig, die sich am Gemeinwohl orientieren. Vorbildlich für alle. Hoffentlich.

Ueli Mäder

ist 1951 in Beinwil am See geboren und im Oberbaselbiet aufgewachsen. Er hat in Basel die Kantonale Handelsschule besucht, dann Soziologie, Psychologie und Philosophie studiert, zehn Jahre eine Entwicklungsorganisation geleitet, an der Hochschule für Soziale Arbeit unterrichtet und als Professor an den Universitäten Fribourg und Basel gearbeitet. Seine Schwerpunkte sind die soziale Ungleichheit und Konfliktforschung. 2022 erhielt er den internationalen Erich Fromm Preis.

Im Gespräch mit Ueli Mäder

Ueli Mäder schildert in seinem Buch «Mein Bruder Marco» eindrücklich die Verbundenheit mit seinem Bruder. Der Untertitel «eine Annäherung» weist den Lesenden schon zu Beginn darauf hin, dass zwischen Brüdern mit vielen Gemeinsamkeiten bedingt durch Alkoholsucht ein Vakuum entstehen kann. REGINA WIRZ, Redaktionsteam

Beim Lesen des Buches, beim Hineindenken in diese Lebens-/Leidensgeschichte, tauchen immer wieder «WARUM-Fragen» auf. Die Vorzeichen für ein geordnetes sogar erfolgreiches Leben standen doch sehr gut.

Ja, bei Marco schon. Er war ein Sonntagskind. Hell, humorvoll. Bis über sein 20. Lebensjahr hinaus. Er erfüllte hohe Erwartungen. Sogar ziemlich locker, wie es schien. So meinte er auch, die Welt aus den Angeln hieven und mit dem Alkohol umgehen zu können. Nach langjähriger Abstinenz begann er, da und dort mit einem grossen Glas anzustossen. Dabei unterschätzte er wohl die Wirkung der Promille und überschätzte seine Resilienz. Der erhoffte gesellschaftliche Umbruch blieb jedenfalls aus. Vielleicht lenkte ihn dann der immer häufigere Griff zur Flasche von Enttäuschungen und überhöhten Erwartungen ab, fremden und eigenen. Ich weiss es nicht.

Ihr Bruder war sehr intelligent, fröhlich, in jungen Jahren im Handballclub Sissach ein erfolgreicher Teamplayer. Mit Versuchen von Anteilnahme konnten Sie den tragischen Verlauf dieser Biografie nicht aufhalten. Entsteht dabei eine Art Ohnmachtsgefühl?

Ja, so eine Art Ohnmacht kenne ich schon. Sie hat vermutlich auch mit eigener Unkenntnis, il-

lusionärer Allmacht und mit meinem Helfersyndrom zu tun. Bei unseren wöchentlichen Spaziergängen hörte ich Marco gerne zu. Wir sprachen viel über historische Hintergründe. Heute würde ich mich damit begnügen. Aber dann appellierte ich noch moralisch an seinen Willen. Anmassend und unpassend. Wohl mehr, um mich selbst zu beruhigen. Bis zum nächsten Absturz. Dann kam wieder mehr Ohnmacht auf.

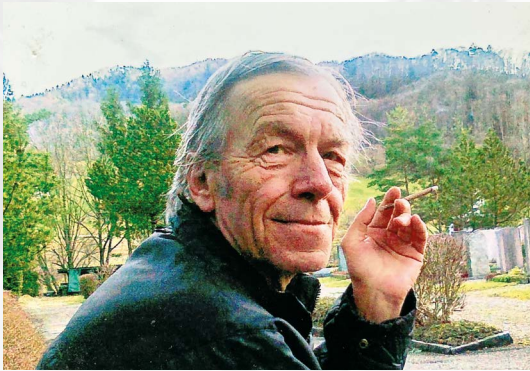
Marco hat als «gläubiger Atheist» Theologie studiert, hat sich permanent mit der Gesellschaftspolitik kritisch auseinandergesetzt, hatte einen grossen Freundeskreis und nahm darin eine Vorbildrolle ein. Das Akzeptieren seiner Lebensweise muss für das Umfeld eine besonders schwierige Erfahrung sein. Gibt es auch Abgrenzungsstrategien zu entwickeln?

Wir hatten gutmütige Eltern. Sie schenkten uns viel Vertrauen. Das half eher, selber Verantwortung zu übernehmen. Aber Druck war schon da, über sie hinaus zu wachsen und beruflich das zu tun, was sie nicht tun konnten. Und so schmerzte die quasi selbst gewählte Randständigkeit von Marco unsere Eltern besonders. Das drückten sie allerdings eher zurückhaltend aus. Und da wären klarere Worte und Grenzen wohl hilfreicher gewesen, aber ebenfalls von beschränkter Reichweite. Denn familiäre Dynamiken sind schwierig. Und Marco idealisierte Randständige. Wie ich, ebenso. Sie kamen so unangepasst daher. Das imponierte uns.

Ich stelle mir vor, dass der Umgang mit Süchtigen in der Familie zuweilen Resignation auslösen kann, weil weder mit Intellekt noch Vernunft Lösungen gefunden werden können. Marco hat offensichtlich Selbstverantwortung partiell delegiert.

Unser Grossvater war Alkoholiker. Er versoff den ganzen Bauernhof. Das warf schon einen Schat-





ten voraus. Vor allem, weil diese Belastung etwas tabuisiert war. Aber Marco wollte eigentlich alles selber verantworten und gar nicht aussteigen. Sonst würde er's ja einfach tun, meinte er. Wohl trügerisch. Als ob er sich einfach selbst am eigenen Schopf aus dem warmen Lehmützel ziehen könnte.

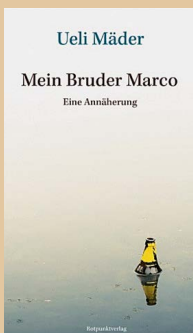
Wer hätte die Weichen – wie und wann – anders stellen können, wenn nicht Marco selbst?

Wir versuchten es mit einer Familientherapie. Das war schwierig. Marco willigte dann ein, nur mit mir zu einem Psychiater zu gehen. Dieser trug jedoch einen weissen Kittel. Und Marco fragte ihn gleich, ob er so mehr Respekt erheischen wolle. So kam es auch hier zum vorzeitigen Abbruch. Vielleicht fühlten sich beide etwas erhaben. Kultürllich ähnlich sozialisiert.

Das Buch zeugt von grosser Empathie für Ihren Bruder und zeigt dessen Qualitäten auf. Hat Ihnen das Schreiben letztendlich dabei geholfen, loszulassen und zu akzeptieren?

Ja, ich verdanke Marco viel. Und haderte mit seinem Abgang. Sehe aber in seinem so genannten Scheitern auch einen Versuch, eigenwillig zu leben und neue Wege zu gehen. Das anerkenne ich sehr, ohne Marco weiter zu überhören. Das war nie hilfreich. Im Gegenteil. Marco hat sich jedoch bis zuletzt um andere gekümmert, sie allerdings auch in Mitleidenschaft gezogen. Und selbst hat er, bewundert und teils angefeindet, einen hohen Preis bezahlt. Nach seiner Dienstverweigerung (1968) wartete ihm jemand sogar mit einer Eisenstange auf.

Ich danke Ueli Mäder, dass er bereit war, auf die sehr persönlichen Fragen einzugehen.



Mein Bruder Marco
Ueli Mäder

Marco war nicht nur ein Nationalliga-Handballer, er war belesen, feinfühlig, unabhängig und ein hoffnungsvoll engagierter Mensch. Wie konnte dieses an Möglichkeiten so reiche Leben so destruktiv zu Ende gehen? Was war das für ein Leben? In welcher Zeit? Welche gesellschaftlichen Umstände, unter denen Marco häufig litt, prägten seinen Weg? Auf der Suche nach Antworten tauchen immer mehr Erinnerungen und neue Fragen auf. Sie beziehen sich auch darauf, wie sich Marco mit Abhängigkeiten, Erwartungen, Erfolg, Liebe, Leiden, Mangel, seinen Lektüren, wissenschaftlichen und politischen Debatten auseinandersetzte.

ISBN: 978-3-03973-021-6, Rotpunktverlag

Sucht im Alter: Zwischen Verantwortung, Realität und Menschlichkeit

Sucht im Alter ist ein gesellschaftliches Tabuthema, das oft – noch – im Schatten steht. Während Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit bei jüngeren Menschen meist aufmerksame Reaktionen hervorrufen, wird sie bei älteren Menschen häufig übersehen oder als «Nebeneffekt des Alters» abgetan. Dabei sind die Herausforderungen keineswegs geringer, sondern oft komplexer – gerade in spezialisierten Pflegeeinrichtungen, die sich der Gerontopsychiatrie widmen, ohne dabei auf Sucht spezialisiert zu sein (für einen Suchtentzug sei an dieser Stelle auf Entzugsinstitutionen hingewiesen). SIMONE MAYER-JACOB, Leiterin Kommunikation & Marketing, Pflegezentrum Lindenfeld



Zwischen Versorgung und Verantwortung

In der Schweiz sind spezifische Suchteinrichtungen für ältere Menschen selten. In gewissen Fällen werden Betroffene in Pflegeheimen mit gerontopsychiatrischem Angebot aufgenommen – nicht aus Spezialisierung, sondern aus Notwendigkeit.

Damit übernehmen diese Institutionen eine Verantwortung, die sie strukturell und personell stark fordern und auch überfordern kann.

Denn auch wenn die Sucht nicht im Zentrum ihres Auftrags steht, stellt sie den Alltag und das Personal vor anspruchsvolle Fragen: Wie geht man mit suchtbedingtem Verhalten um, das nicht in den gemeinschaftlich organisierten Alltag eines Pflegeheims passt? Wo endet Integration, wo beginnt Überforderung?

Pflegealltag zwischen Fürsorge und Frustration

Die Mitarbeitenden in solchen Institutionen stehen oft zwischen zwei Welten. Einerseits setzen sie sich mit gerontopsychiatrischen Krankheitsbildern wie Depressionen, bipolaren Störungen oder Schizophrenie auseinander. Andererseits müssen sie mit suchtbedingtem Verhalten umgehen – mit Entzugssymptomen, Reizbarkeit oder sozialen Konflikten. Die Belastung ist hoch, besonders wenn klare Richtlinien und externe Unterstützung fehlen. Es braucht eine hohe Fachkompetenz, Geduld und ein institutionelles Bekenntnis zur Begleitung dieser Menschen.

Denn Pflege heisst auch: Menschen in ihrer aktuellen Lebensrealität ernst nehmen – unabhängig ihrer Biografie.

Enttabuisierung beginnt mit dem Hinschauen

Noch immer haftet älteren Menschen mit Suchterkrankungen ein doppeltes Stigma an: alt zu sein und süchtig. Diese Kombination erschwert offene Gespräche sowie Hilfsangebote und fördert das Verstecken. Doch gerade in der letzten Lebensphase verdient jeder Mensch Begleitung, die ihn in seiner ganzen Geschichte anerkennt – ohne moralischen Zeigefinger. Ein erster Schritt zur Enttabuisierung ist die Sensibilisierung: In der Ausbildung des Pflegepersonals, in der öffentlichen Kommunikation und auch innerhalb der Institutionen, wo Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Fachpersonen gemeinsam neue Normalitäten aushandeln.

Wer trägt was und was braucht es?

Die Verantwortung liegt nicht allein bei den Pflegeinstitutionen. Es braucht eine klare politische Rahmung, niederschwellige Suchtangebote für ältere Menschen, bessere Schnittstellen zwischen Suchtberatung und Altersversorgung und vor allem eine Finanzierung, die den Mehraufwand für Betreuung, Schulung und Begleitung mitträgt. Im Kanton Aargau gibt es einzelne politische Vorstösse zur Verbesserung der Versorgungslage. Doch noch fehlt es an verbindlichen Konzepten für Menschen im Alter mit Sucht-



Beschäftigung und Begleitung im Alltag sind wichtig. Auf dem gerontopsychiatrischen Wohnbereich haben die Betroffenen einen Kreativitätsraum zur Verfügung.

thematik. Hier braucht es mehr Zusammenarbeit zwischen Suchthilfe, Psychiatrie, Pflege und Politik.

Zwischen Rückzug und Anschluss – das soziale Umfeld mitdenken

Viele Menschen mit langjähriger Suchterfahrung blicken auf ein herausforderndes Leben zurück. Der Eintritt in eine Pflegeinstitution bedeutet für sie oft einen weiteren Bruch. Sie bringen ihre Geschichte mit – samt Ängsten, Misstrauen oder sozialen Unsicherheiten. Damit sie sich wohlfühlen können, braucht es mehr als ein Bett und Betreuung: Es braucht empathische Beziehungen, Raum für Rückzug, niederschwellige Tagesstrukturangebote und Mitarbeitende, die nicht vorschnell bewerten. Auch Mitbewohnende müssen sensibilisiert werden, damit Ablehnung nicht zur Ausgrenzung führt. Hier kann ein «integriertes Zusammenleben» gelingen, wenn der Dialog gefördert und Spannungen professionell begleitet werden.

Ein ungewohnter, aber wertvoller Blickwinkel

Ein spannender Blickwinkel für diesen Kontext ist die Lebensrückschau: Wie gehen Menschen mit einer Suchterkrankung im Alter mit ihrer Vergangenheit um? Was bedeutet «Versöhnung mit dem eigenen Leben» für sie? Und wie kann eine Institution diesen Prozess begleiten – durch

Gespräche, kreative Ausdrucksmöglichkeiten oder Spiritualität? Es sind Fragen, die über Pflege hinausreichen, und die uns als Gesellschaft auffordern, den Menschen hinter dem Verhalten zu sehen.

Fazit: Würde kennt keine Bedingungen

Sucht im Alter ist keine Ausnahmeerscheinung sondern eine gesellschaftliche Realität, die Aufmerksamkeit, Fachwissen und Empathie verlangt. Pflegeinstitutionen mit gerontopsychiatrischem Auftrag, die suchtbelastete Menschen aufnehmen, leisten hier einen stillen, aber bedeutenden Beitrag. Sie brauchen dafür jedoch passende Strukturen, politische Unterstützung und eine Haltung, die den Menschen mit all seinen biografischen Brüchen ernst nimmt. Denn auch im Alter gilt: Jeder Mensch hat das Recht auf Würde, Verständnis und ein Gegenüber.



Überschüssige Energie, aber auch Aggressionen, können im Sportzimmer abgebaut werden.

Infobox

Das Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr bietet spezialisierte Pflege & Betreuung für erwachsene Menschen mit teilweise hochkomplexen Erkrankungen an. Wir stabilisieren und unterstützen pflegerisch, therapeutisch und medizinisch. Wir bieten Kurz- und Langzeitaufenthalte an, teilweise mit Leistungsaufträgen des Kantons Aargau (Gerontopsychiatrie, spezialisierte Palliative Care, Kurzzeit, Tages-/Nachtaufenthalt).

Erfahren Sie mehr: lindenfeld.ch oder Team Case Management (Tel. zu Bürozeiten: 062 838 01 25).

Sucht kennt kein Alter

Das Alter bringt Veränderungen mit sich, sowohl schöne wie herausfordernde. Manche Menschen geniessen neue Freiheiten, andere leiden unter Einsamkeit oder dem Verlust von Struktur. Besonders Menschen über 65 konsumieren häufig risikoreich. Es stellt sich die Frage, wie man frühzeitig hinschauen und unterstützen kann, bevor sich eine Sucht entwickelt. ESTHER EGGER, Redaktionsteam



Interview mit Bettina Pelosi, Fachperson Prävention, Suchtprävention Aargau

Der Anteil von Menschen mit Suchtverhalten im Alter ist hoch. Was sind die Auslöser?

Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt und bringt eine bedeutende Veränderung mit sich. Gewohnte Tagesabläufe, die Identifikation über den Beruf und damit verbunden das Selbstwertgefühl, das Gefühl von Gebrauchtwerden, fallen weg. Auch das Beziehungsnetz wird unter Umständen kleiner. Einsamkeit, körperliche Einschränkungen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen und Depressionen können belastend sein und zu einer Suchterkrankung führen.

Was sind aus Ihrer Erfahrung typische Anzeichen für Suchtverhalten?

So vielfältig wie die Ursachen können auch die Symptome sein. Es kann zu Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Stimmungsschwankungen oder depressiven Verstimmungen kommen. Auch sozialer Rückzug, Unruhe, Ängste sowie Verwirrtheit oder Gedächtnisprobleme können auftreten. Körperlich zeigen sich mögliche Hinweise in Form von häufigen Stürzen, Zittern (besonders morgens), Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder Vernachlässigung der Körperpflege.

Sucht entsteht meist in einem längeren Prozess. Wie stehen aus Ihrer Erfahrung die Chancen davon wegzukommen?

Eine Abhängigkeit im Alter entsteht nicht von heute auf morgen, sondern oft schleichend und häufig unbemerkt. Erste Anzeichen eines problematischen Konsums werden oftmals als altersbedingte Veränderungen fehlinterpretiert. Daher vergeht viel Zeit bis das Umfeld reagiert.

Gerade Menschen, die erst im Alter eine Abhängigkeit entwickeln, haben eine sehr gute Prognose, wenn sie sich Hilfe holen.

Ältere Menschen verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz und haben sich im Laufe ihres Lebens einen persönlichen Werkzeugkasten zur Problembewältigung aufgebaut. Dieses Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, ermöglicht den Ausstieg.

Welche Möglichkeiten hat man als Angehörige, Nachbarn, wenn ein Suchtverhalten vermutet oder festgestellt wird?

Angehörige und nahe stehende Personen spielen eine zentrale Rolle. Durch ihre Nähe erkennen sie Veränderungen sehr früh und bemerken als erste die oben beschriebenen Anzeichen. Hinschauen und Ansprechen ist deshalb wesentlich.

Das Gespräch suchen – mit Herz und Respekt.

Platzen Sie keinesfalls mit der Tür ins Haus. Schaffen Sie eine gute Atmosphäre für ein Gespräch. Äussern Sie, was Sie wahrnehmen, auch wenn aus unserer Erfahrung die Betroffenen zuerst abwehren und meinen, es ist schon alles gut. Das löst jedoch vielfach ein Nachdenken aus, da erkannt wird, dass die Probleme sichtbar werden.

Das Älterwerden bringt jedoch auch viele schöne Seiten mit sich.

Zweifellos, etwa die Geburt von Enkelkindern, der Wegfall beruflicher Verpflichtungen und damit weniger Termindruck, mehr Zeit für Freundschaften, Hobbys und persönliche Interessen. Die Möglichkeit neue Dinge zu lernen und nicht zuletzt eine gewisse Gelassenheit, die mit Lebenserfahrung einhergeht.

Das Alter ist kein Höhenflug, sondern oftmals ein Weg mit Gegenwind.



Wie können wir unsere eigenen Ressourcen einsetzen, um ein Suchtverhalten zu verhindern?

Hilfreich ist auf unsere Bedürfnisse zu achten, stabile Beziehungen zu pflegen, sinnstiftende Aktivitäten zu verfolgen und frühzeitig Hilfe anzunehmen. So stärken wir uns selbst und beugen Suchtverhalten vor.

Prävention kann also selbst getan werden?

Auf jeden Fall, Prävention beginnt bei einem selbst. Setzen Sie sich mit dieser neuen Lebensphase frühzeitig auseinander.

Wer achtsam mit sich umgeht und Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, leistet bereits einen wichtigen Beitrag. Sich selbst Sorge zu tragen bedeutet, das eigene Wohlbefinden aktiv zu fördern, körperlich wie psychisch. Gehen Sie Ihren Interessen nach. Fragen Sie sich, was erfüllt mich, was ist mir wichtig, auf was habe ich noch Lust oder was wollte ich schon immer einmal machen.

Soziale Bindungen stärken uns und machen unser eigenes Erleben intensiver und tiefgreifender. Ob ein Lächeln, eine gute Nachricht oder gemeinsame Zeit. Auch kleine Gesten wie z. B. ein Stück Kuchen für die Nachbarin.

**Geteiltes Glück ist doppeltes Glück –
geteiltes Leid ist halbes Leid.**

Wie erreicht Suchtprävention Aargau Menschen mit Suchtverhalten?

Menschen mit einer Suchtproblematik, sei es durch Substanzen wie Alkohol, Medikamente oder durch Verhaltenssuchte wie Glücksspiel, sowie deren Angehörige können sich kostenlos direkt an die sieben ags Suchtberatungen im Kanton Aargau wenden.

Die Suchtprävention Aargau setzt bereits einen Schritt früher an: Sie stärkt Menschen, bevor sich problematisches Verhalten verfestigt, unter anderem durch die Förderung von Lebenskompetenzen wie Selbstfürsorge, Umgang mit Stress, sozialer Austausch und gesunde Entscheidungsfindung. Unsere Angebote richten sich an ältere Menschen und deren Umfeld. Dazu gehören Vereine, Kirche, Gemeinde, Spitex und Altersheime.

Informationsveranstaltungen wie das Fachreferat «Ein Gläschen in Ehren» stossen auf grosses Interesse bei Senior:innenverbänden, sowie freiwilligen Helferinnen und Helfern.

Wir setzen gezielt auf die Zusammenarbeit mit Schlüsselpersonen, die täglich mit älteren Menschen in Kontakt sind. Dazu bieten wir die Schulung an «Hinschauen lohnt sich» für Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, etwa für Mitarbeitende von Spitex-Diensten und Pflegeheimen.

Ihr Fazit?

Erhalten Sie sich Ihre Lebenszufriedenheit und die Fähigkeit zu geniessen. Nicht jeder Tag ist perfekt. Wichtig ist, auf die eigene innere Stärke zu vertrauen und bei Bedarf Unterstützung anzunehmen.

Mein persönlicher «4 – L – Tipp»:

Lieben – Lachen – Laufen – Lernen

Herzlichen Dank für das wertvolle Interview!

Mehr Informationen

Suchtprävention Aargau

Rain 41 5000 Aarau, Tel. 062 832 40 90

info@suchtpraevention-aargau.ch

www.suchtpraevention-aargau.ch

(Für nicht profitorientierte, sowie gemeinnützige Institutionen sind unsere Angebote kostenlos)

Suchtberatung ags

www.suchtberatung-ags.ch

(Beratungen sind kostenlos und vertraulich)

www.alterundsucht.ch

Zum Schmunzeln ...

Ein tierisches Chrüsimüsi – ganz ohne KI. CLAUDIA DE KLARK-CECCHET, Redaktionsteam

Verliebte Turteltauben haben Schmetterlinge im Bauch und nennen sich Mäuschen, was übrigens beim Partnerwechsel sehr praktisch ist. Man muss sich keine neuen Namen merken! Wenn es nichts mehr zu turteln gibt, und man zu Streithähnen wird, dann nennt man sich blöde Kuh oder Hornochse.

Ich bin froh, keine Hühneraugen zu haben und nur selten ein Unglücksrabe zu sein. Dafür habe ich manchmal Grillen im Kopf und bin eigentlich ein Angsthase. Und Sie? Sind Sie eine Partylöwin? Ein Platzhirsch? Gehen Sie mit den Hühnern schlafen?

Waren Sie schon ein Elefant im Porzellanladen? Müssen Sie mit dem Nachbarn noch ein Hühnchen rupfen?

Und nun kommt der Wetterfrosch. Wir hatten ja die Hundstage mit der Affenhitze schon im Juni. Die sind nämlich vom 23. Juli bis zum 23. August



angesagt. Diese Zeit nennt sich so, weil dann das Sternbild Canis Major (= Grosser Hund) mit dem hellsten Stern Sirius am nächtlichen Himmel zu sehen ist. Canicule, da ist der Hund wieder drin, auf Französisch für Sauhitze, die wir ja in mehreren Phasen erleben durften.

Im Juni kommt fast jedes Jahr die Schafskälte. Die Schafe werden in dieser Zeit geschoren und ohne ihre Wolle frieren sie unter den Schäfchenwolken. Und bald wird es wieder saukalt, dann gibt's Gänsehaut.

Vielleicht denken Sie nun: Das geht auf keine Kuhhaut, was die schreibt. Weiss der Geier. Ich habe Ihnen ganz sicher keinen Bären aufgebunden, tierisch ernst ist es auch nicht gemeint.

Ich hoffe, Sie fühlen sich pudelwohl und bleiben gesund wie ein Fisch im Wasser.

Unser Wander- und Velotipp

Der Limmat-Uferweg löst ab dem Landesmuseum in Zürich entlang der Limmat das urbane Umfeld durch erholsames Naturgebiet ab. Er führt durch das ehemalige Drogenmekka Platzspitz und Lettenpark nach Zürich Höngg, weiter über die Werdinsel vorbei am Kloster Fahr bis zum Wasserschloss nach Brugg. Die Route kann problemlos in Etappen eingeteilt und je nach «Wandertüchtigkeit» dosiert werden. Entspannung kann manchmal greifbar nah sein! HEIDI NIEDERMANN, Redaktionsteam

Die Tour startet hinter dem Landesmuseum und führt durch die schöne Parkanlage des Platzspitz und Letten schon bald durch schattige Waldstücke von Zürich Wipkingen und Zürich Höngg. Gleich zu Beginn erreicht man die Limmat und spaziert entlang des teilweise sogar rauschenden Flusses.

Umgeben von wilder Ufervegetation, den knorrigen Bäumen und dem saftigen Grün der Felder und Wiesen im Hintergrund, fühlt man sich fern des Stadtlebens. Eine beliebte Station ist die Werdinsel, welche im Sommer viele Badegäste und Flusswanderer anzieht. Auch das Benediktinerkloster Fahr ist sehenswert, es liegt beschaulich eingebettet am Wasser. Immer wieder bietet die Strecke, die übrigens auf der linken Uferseite auch per Velo genossen werden kann, eine grosszügige Aussicht über die intakte Natur mit verschiedenartigen Pflanzen, weiten Feldern und satten Wiesen.

Je nach Lust kann die Wanderung entlang der Limmat in einer zweiten, dritten oder vierten Etappe bis zum Wasserschloss in Vogelsang, ei-

nem Ortsteil von Gebenstorf, fortgesetzt werden. Eine andere Möglichkeit wäre, in Unterengstringen über eine Brücke die Uferseite zu wechseln; nun verläuft der Weg entgegengesetzt der Fliessrichtung und man wandelt wieder am Flussufer und kann sich durch das Plätschern des Wassers und die erholsame Umgebung entspannen.

Von der Grossstadt in die Ruhe

Weitere Informationen:

<https://www.schweizmobil.ch/de/wanderland/route897>

Wanderzeit:

Zürich Landesmuseum – Schlieren: 2 h 10',
Länge: 9 km

Rundtour:

ZH Landesmuseum – Unterengstringen-
Landesmuseum: ca. 5 h, Länge 20.5 km



©SchweizMobil

Anzeige

Lebensfreude schenken, mit einem Lächeln begleiten, tatkräftig mithelfen.



Butler Hallwil

Theodor Ryser | 079 349 45 38 | theo.ryser@bluewin.ch | www.butler-hallwil.ch

- Unterstützung und Begleitung
bei täglichen Erledigungen.



Reflektionen

Seit wir uns im Redaktionsteam dazu entschlossen haben, uns dem schwierigen Thema SUCHT zu widmen, entwickelten sich immer neue Gedankengänge. In welchen Situationen nähern wir uns im Alltag mit unseren Gewohnheiten unerwartet diesem negativ geprägten Begriff. Anhand von stereotypen Beispielen, plakativen Verhaltensbeispiele und Wortvariationen konnte ich feststellen, dass Interpretationen von gängigen Begriffen zuweilen fließend von *positiv* zu *negativ* wechseln können. REGINA WIRZ, Redaktionsteam



Nehmen wir den gesundheitsbewussten Mann, der sich seit der Pensionierung täglich zur selben Stunde seinem Fitnessstraining widmet. Sei dies mit einem Gang ins Fitness-Studio, einer Velotour oder einer Joggingrunde. Alles dokumentiert. Struktur, Disziplin, Leidenschaft – bewundernswert – **positiv**.

Und die tüchtige Hausfrau? Sie isst immer zur selben Zeit lustvoll ihre kreativ zubereiteten Mahlzeiten, pflegt ihre täglichen Putzrituale. Achtsamkeit, Exaktheit, Passion – alles perfekt – **positiv**.

Bewegungssüchtig oder putzsüchtig?

Wie steht es mit deren Flexibilität, den Tag einmal anders zu gestalten nach dem Takt einer Partnerin/eines Partners oder im Freundeskreis? Es wird sich zeigen, welche Kompromissfähigkeit

und Prioritätensetzung möglich sind. Entpuppen sich Strukturen als Zwänge. Entstehen beim Ändern von Ritualen eventuell «Entzugserscheinungen» (z. B. Missmut)? Entwickelt sich aus Leidenschaft Sturheit?

SEHNSUCHT – LUST nach ...

Ein unablässiges Sehnen z. B. nach Ferien oder nach modischen Kleidern? Entwickelt sich vorerst neugierige Reiselust zur Reisesucht oder freudvolle Sammellust zum Kaufzwang?

Adjektive wie «vernünftig/unvernünftig» oder «massvoll/übermässig» könnten dabei auch ins Spiel gebracht werden.

Nach meinen keineswegs wissenschaftlichen Betrachtungen komme ich zum Schluss, dass ich Lebensfreude empfinde, wenn ich flexibel bleibe, damit Passion nicht zur Obsession wird, aber auch der Vernunft ab und zu ein Schnippchen schlage. Viel Vergnügen beim Kreieren von eigenen Wortspielereien und beim Einordnen von Gewohnheiten, aber vor allem beim Entdecken von Neuem und beim Pflegen von Beziehungen.

*Besser werden
hätte ich schon gewollt,
doch gut zu bleiben
erschien mir besser.*

Josef Brogli

Dieser Text wurde ohne Zutun von KI verfasst.

Auf der ASV-Webseite www.asv-ag.ch/themen_ag/asv_themenanlaesse finden Sie Beispiele von ChatGPT zu den verwendeten Begriffen und den Goldenen Regeln zu KI von Josef Brogli.

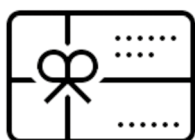
Achtung! Das Suchen nach Formulierungen birgt durchaus Suchtpotenzial.

Wussten Sie, dass ...



Elektronisches Patientendossier (EPD)

Alle Menschen in der Schweiz können ein EPD eröffnen. Dieses ist freiwillig sowie kostenlos und beinhaltet eine Sammlung persönlicher Dokumente mit Informationen rund um Ihre Gesundheit. Im Notfall sind wichtige Informationen rasch verfügbar, auch wenn Sie nicht ansprechbar sind (siehe auch Seite 3). [Das EPD kurz erklärt – EPD.](#)



Pauschalbetrag für selbstbestimmtes Wohnen

Betreuungsbedürftige Altersrentnerinnen und -rentner mit einem Anspruch auf Ergänzungsleistungen können einen monatlichen Pauschalbetrag von 300 Franken für selbstbestimmtes Wohnen zu Hause beantragen. Beachten Sie, dass der *Katalog für berechtigte Hilfestellungen* in Haushalt sowie für Betreuungs- oder Pflegeleistungen erweitert worden ist. Mehr unter SVA Aargau www.sva-aargau.ch oder direkt [Betreuungsgutschriften](#).

Anzeige

Schlafen Sie gut?

Bei mir liegen Sie sicher richtig.



www.schlafexperte.ch

Aktion

Kostenlose baubiologische Schlafplatzanalyse im Wert von CHF 500


holistic interior design



Reto Schmid, Inhaber

Veranstaltungen

Tag der älteren Menschen

Samstag, 27. September 2025, ab 9.00 Uhr, Kultur- und Kongresshaus Aarau

«Älterwerden ist nichts für Feiglinge»

Anmeldungen www.ag.prosenectute.ch/de/formular-veranstaltungen-kuk.html

Weiterbildungen für Seniorenorganisationen und Interessierte

Modul 10, Freitag, 10. Oktober 2025, 9 – 12 Uhr, Zeughaus Aarau

«Kommunikation für ältere Menschen»

Flyer und Anmeldung auf www.asv-ag.ch => Aktuell

Schweizer Demenz-Podcast «Chopfsach» live auf der Bühne

Donnerstag, 30. Oktober 2025, ab 19 Uhr, Salzhaus Brugg, freier Eintritt

Mehr dazu: [Live-Podcast «Chopfsach» – Kanton Aargau](#)

Mitglieder ASV

Verbände: Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken; senio Region Baden; Seniorenrat Stadt Brugg; Verein Pensionierter Technik und Energie Aargau

Einzel- und Paarmitglieder: über 150

Organisationen: vaka (Gesundheitsverband Aargau), Pro Senectute Aargau, Innovage Aargau, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Verein Alzheimer Aargau

Städte: Aarau (Sektion Gesellschaft), Baden; Opfikon (Anlaufstelle 60+); Zofingen (Fachstelle Alter)

Gemeinden: Biberstein, Fischbach-Göslikon, Gebenstorf, Hausen, Niederwil, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Strengelbach, Teufenthal, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen; Alterskommission Ehrendingen; Fachstelle Alter, Suhr; Kommission für Altersfragen Möriken-Wildegg; Regionale Kommission für Altersfragen Windisch; Seniorenräte Endingen, Gipf-Oberfrick und Würenlingen; Seniorenorganisation Zufikon

Institutionen: Alters- und Pflegeheim Länzerthus AG, Rupperswil; Alters- und Pflegeheim Unteres Seetal, Seon; Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal; Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg; Obere Mühle, Villmergen; Pflegeheim Sennhof AG, Vordemwald; Pflegezentrum Lindenfeld, Suhr; Sanavita AG, Windisch; Senevita Lindenbaum, Spreitenbach; Senevita Am Maiegrün, Hägglingen; Seniorenzentrum Sunnhalde, Untersiggenthal; Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen; Sonnmatt, Neuenhof; WirnaVita AG, Würenlingen; Wohn- und Pflegezentrum Salmenpark AG, Rheinfelden; Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin; Seniorenzentrum Zofingen, Zofingen

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV

Erscheinung vierteljährlich

Nächste Nummer 2. Dezember 2025

Redaktionsschluss 1. November 2025

Auflage 2400

Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

Redaktion ASV, esther.egger@asv-ag.ch

Adressmutationen regina.wirz@asv-ag.ch

Fotos Regina Wirz (Titelfoto), Konrad Scheider, Ueli Mäder, Pflegezentrum Lindenfeld, Regina Wirz, Suchtprävention Aargau

Gestaltung creatype GmbH, Küttigen

Produktion ib Print GmbH, Sursee

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

