



LUNGENLIGA
Mehr Luft fürs Leben

vivo

UMGANG MIT KRANKHEIT
**WAS TUN, WENN
DAS GELD KNAPP WIRD?**

WISSEN
**«ECHTE SOLIDARITÄT
IST IMMER MIT KOSTEN
VERBUNDEN»**

WETTBEWERB
**EIN AUSFLUG INS
HERZ DER SCHWEIZ**

BEGEGNUNG

**«DIESES GEFÜHL DER
OHNMACHT MÜSSEN WIR
ZUSAMMEN AUSHALTEN»**

Impressum

vivo HERBST 2022

vivo ist das Magazin für Patientinnen und Patienten der Lungenliga.

Herausgeber

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 378 20 50
vivo@lung.ch

Sie können vivo auch online lesen:
www.lungenliga.ch/vivo

Redaktion

Redaktionsleitung: Regula Grünwald
Redaktionsteam: Valérie Rohrer,
Nadia Schawalder, Fabienne Schertenleib,
Petra Vonmoos

Gestaltung

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Druck

Stämpfli AG, Bern

Übersetzungen

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Bilder und Grafiken ©

Titelseite und S. 4–7:
Andreas Zimmermann,
Münchenstein/Basel
S. 3: Klinik Barmelweid, zVg
S. 8/9: Lungenliga Schweiz
S. 9: Tatyana Aksenova-photocase.de
S. 10/11: istock-FG Trade, -AJ_Watt
S. 12/13: depositphoto-Yupiramos
S. 14: ventdouest
S. 15: Hotel Hermitage Luzern
S. 16/17: istock-onebluelight, -SolStock
S. 18: depositphoto-DragosCondreaW
S. 19: myclimate, Claudia Schlupp

Auflage: 68 000 Exemplare
(D:37 000, F: 21 000, I: 10 000)

3 Vorwort

Nachhaltiges soziales Engagement der Lungenliga

Mit dem Thema «Solidarität» besinnt sich die Lungenliga zurück auf ihre Anfänge vor knapp 120 Jahren.

4 Begegnung

Wenn die eigene Stube zum Zufluchtsort wird

Letzten Frühling haben Daniela und Daniel Gasser-von Arx die Ukrainerin Anastasiia Sukhenko und ihren Sohn Stanislav bei sich aufgenommen.

8 Betreuung

Wenn alle zusammenhalten, entsteht Magie

Der Nordic-Walking-Kurs der Lungenliga Neuenburg ist mehr als nur ein Sportangebot.

10 Umgang mit Krankheit

Was tun, wenn das Geld knapp wird?

Alle zahlen ein und wer Unterstützung braucht, erhält diese. So funktionieren – grob erklärt – unsere Sozialversicherungen.

12 Wissen

«Echte Solidarität ist immer mit Kosten verbunden»

Nicht alle Menschen sind in den gleichen Situationen solidarisch. Der Sozialpsychologe Prof. Dr. Johannes Ullrich erklärt, warum.

14 Atemübungen

Von Rücken zu Rücken

Schaffen Sie mit den passenden Übungen Kontakt zu Ihren Mitmenschen und zu sich selbst.

15 Ausflugsstipp/Wettbewerb

Ein Ausflug ins Herz der Schweiz

Viele Sehenswürdigkeiten kombiniert mit einer malerischen Lage am See und einer schönen Altstadt – das ist Luzern.

16 Wohlfühlen

«Der Spassfaktor ist eines der wichtigsten Motive»

Das Verrichten von Freiwilligenarbeit ist nicht nur ein Plus für die Gesellschaft, sondern auch für das eigene Wohlbefinden.

18 Tipps

Etwas Abstand kann eine Chance bedeuten

Eine chronische Erkrankung kann das Zusammenleben belasten. Unsere Tipps helfen, den Zusammenhalt zu stärken.

19 Aktuelles

vivo wird künftig klimaneutral gedruckt

Papier, Druckfarben, Folien: Die Lungenliga nimmt Stellung zu einigen Fragen der vivo-Leserinnen und -Leser.



Nachhaltiges soziales Engagement der Lungenliga

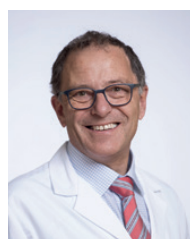
Aus der Solidarität mit Tuberkulosebetroffenen entstand vor rund 120 Jahren die heutige Lungenliga. Auch heute noch ist Solidarität wichtig für die Lungenliga.

Mit dem Thema «Solidarität» in der aktuellen vivo-Ausgabe besinnt sich die Lungenliga zurück auf ihre Anfänge vor knapp 120 Jahren. Damals war die Tuberkulose nicht nur die bei Weitem häufigste Todesursache junger Erwachsener, insbesondere in sozial schlecht gestellten Bevölkerungsschichten. Sie war auch eine unheilbare, oft über viele Jahre schleppend verlaufende chronische Erkrankung, die das soziale Elend in den betroffenen Familien dramatisch zuspitzte. Durch die Solidarität der lokalen Bevölkerung konnte das soziale Elend der von Tuberkulose betroffenen Familien gelindert werden.

Mit dem überregionalen Zusammenschluss von Tuberkulose-Fürsorgestellen zur «Schweizerischen Zentralkommission gegen die Tuberkulose» entstand die heutige Lungenliga. Wenn auch die Tuberkulose heute weit weniger häufig und meist gut behandelbar ist, so kümmert sich die Lungenliga Schweiz mit dem Kompetenzzentrum Tuberkulose, wo ich als ärztlicher Berater

engagiert bin, bis heute um die Nationale Tuberkulosekontrolle.

Solidarität gehört, wie die vorliegende vivo-Ausgabe sehr schön aufzeigt, nach wie vor zur Kernkompetenz der Lungenliga und ist heute so wichtig wie damals. Als Fachorganisation für chronische Lungenkrankheiten ist die Lungenliga solidarisch mit den Betroffenen und hilft mit Kursen und einem modernen Arsenal an Hilfsgeräten. Solidarisch zeigt sich die Lungenliga aber auch mit den Kriegsflüchtlingen, zum Beispiel aus der Ukraine, für welche sie Spenden sammelt. ●



Otto Schoch

Prof. Dr. Otto Schoch

Stellvertretender Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin am Kantonsspital St. Gallen und medizinischer Berater des Kompetenzzentrums Tuberkulose

www.tbinfo.ch

www.lungenliga.ch/ukraine-nothilfe

Wenn die eigene Stube zum Zufluchtsort wird

Letzten Frühling haben Daniela und Daniel Gasser-von Arx die Ukrainerin Anastasiia Sukhenko und ihren Sohn Stanislav bei sich aufgenommen. Die ungewohnte Situation erfordert von allen Offenheit und Toleranz.



«D.+D. Gasser» steht auf dem Schild eines braunen Briefkastens, der zu einem schmucken Häuschen in Aarau gehört. Daneben klebt ein handgeschriebener Zettel. «A. Sukhenko und Sohn» ist darauf zu lesen.

Einen sicheren Platz bieten

Das Haus gehört Daniela und Daniel Gasser-von Arx. Ihre Mutter habe den Zweiten Weltkrieg in Mailand erlebt, erzählt Daniela Gasser. «Ihr Haus wurde zerbombt, sie hat alles verloren. Die Erfahrungen meiner Mutter haben mich geprägt.» Auch später sei ihr das Thema Flucht immer wieder begegnet. Sei es im Studium, wo sie sich viel mit der Migration beschäftigt habe. Sei es als Mutter, deren Kinder Freunde aus Sri Lanka hatten. Sei es als Sozialarbeiterin bei der Lungenliga Aargau. «In meinem Beruf habe ich öfters mit Migrantinnen und Migranten zu tun. Mussten sie ihr Land unfreiwillig verlassen, kommt dieses Thema immer wieder

hoch, auch wenn sie schon lange hier leben und gut integriert sind.» Als der Krieg in der Ukraine begonnen habe, sei für sie und ihren Mann deshalb klar gewesen, dass sie helfen möchten. «Diese Menschen können nicht vergessen, was sie erlebt haben. Aber wir wollten zumindest einen ruhigen, sicheren Platz bieten.»

Russische Panzer vor der Haustür

Seit April 2022 leben nun Anastasiia Sukhenko, genannt Nastja,



und ihr vierjähriger Sohn Stanislav, kurz Stas, bei den Gassers. Seitdem die Kolonne der russischen Panzer durch ihr Dorf fuhr, ist für die 28-jährige alleinerziehende Mutter nichts mehr so, wie es war. Anfänglich hätten sie sich im Wald sowie bei einer Freundin versteckt, erzählt sie. Mit ihren blaugrünen Augen blickt sie dabei abwechslungsweise die Dolmetscherin und Daniela Gasser an. Diese hört, obwohl sie kein Ukrainisch versteht, aufmerksam zu. Derweil spielt Stas mit einem Duploflugzeug. Ob das Geräusch, welches er dabei macht, das Dröhnen der Turbinen imitieren soll oder doch eher Schüsse, ist schwierig zu sagen.

«Wir haben jeden Tag Kontakt»

Um Stas zu schützen, habe sie sich schliesslich für eine Flucht entschieden, sagt Nastja Sukhenko. Ihre Mutter hingegen ist in der Ukraine geblieben, wo sie sich um den grossen Garten sowie Hund und Katzen kümmert. «Wir haben jeden Tag Kontakt.» Sobald die Lage es erlaubt, möchte Nastja Sukhenko wieder zurück. «Gestern hat Stas mir gesagt, dass er nach Hause will. Zu seiner



Grossmama», sagt sie, und erstmals in dem Gespräch wird ihre Stimme brüchig, ihre Augen füllen sich mit Tränen. Daniela Gasser blickt sie verständnisvoll an, streicht ihr über den Arm. «Dieses Gefühl der Ohnmacht, das einen in solchen Momenten befällt, müssen wir irgendwie zusammen aushalten.» Denn noch scheint die Möglichkeit einer Rückkehr in weiter Ferne zu sein. In Kiew hatte Nastja Sukhenko an der akademischen Fakultät für Musikkunst Gesang studiert und danach im Haus der Kultur an ihrem Wohnort Kinder und Jugendliche in Gesang unterrichtet. «Nach dem Krieg wird es schwierig, in diesem Bereich Arbeit zu finden.»

Atemnot wegen Coronainfektion

Neben der belastenden Situation durch den Krieg und die Flucht ist Nastja Sukhenko auch gesundheitlich angeschlagen. Vergangenen Winter hatte sie sich mit Corona infiziert und verbrachte mehrere Wochen im Spital, zunächst auf der Intensivstation. Auch danach besserte sich ihr Zustand nur langsam. «Alles war unglaublich anstrengend. Den Weg vom Bett in die Küche schaffte ich nur mit zusätzlichem Sauerstoff.» Mittlerweile geht es ihr besser. Bei körperlicher Anstrengung, in der Höhe und bei Kälte leidet sie aber noch immer unter Atemnot. «In der Lungenliga Aargau arbeiten wir mit



sehr guten Pneumologinnen und Pneumologen zusammen. Sollen wir schauen, dass du zu einer Lungenkontrolle gehen kannst?», fragt Daniela Gasser. Nastja Sukhenko nickt dankbar.

Zu Selbstständigkeit ermuntern

Da die Ukrainerin bislang kaum Deutsch und nur wenig Englisch spricht, ist die Kommunikation nicht einfach. «Wir übersetzen oft mit dem Handy. Unmittelbare Emotionen und die Spontaneität gehen dadurch verloren», sagt Daniela Gasser. Dennoch ermuntert sie Nastja Sukhenko, möglichst selbstständig zu sein. «Das mag teilweise als streng erscheinen. Aber aus meiner Erfahrung als Sozialarbeiterin der Lungenliga Aargau weiss ich, dass es den Menschen nichts bringt, wenn wir alles für sie erledigen.

Das macht sie abhängig. Unser Ziel ist es, sie mit Empathie und Mitgefühl zu befähigen, ihren Alltag selbst zu bewältigen.» Sie zeige Nastja deshalb oft einfach auf, wo sie Hilfe bekomme. «Sie bringt ja schon ganz viele tolle Fähigkeiten mit, die sie auch hier nutzen kann.»

«Die Menschen wollen helfen»

Von Freunden, Familie und manchen Institutionen erfahre sie viel Solidarität, sagt Daniela Gasser. So muss sie etwa in der Spielgruppe, die sie für Stas organisiert hat, nur einen Tag bezahlen. Der zweite ist kostenlos. Auch die finanzielle und materielle Unterstützung von Bekannten sei nützlich, denn die Sozialhilfe reiche für Nastja und Stas kaum zum Leben, betont Daniela Gasser. «Die Menschen wollen helfen.

Das ist schön.» Während Daniela Gasser spricht, lächelt Nastja Sukhenko und blickt dann zu ihrer Gastgeberin. «Mit Daniela und Daniel haben wir zwei wunderbare Menschen kennengelernt. Sie sind sehr gut zu uns und wir sind froh, dürfen wir hier sein.» Dennoch ist die Situation nicht einfach. Sie sei es gewohnt, alles selbst zu machen. Hier hingegen benötige sie Hilfe: «Ich frage mich ständig: Mache ich das richtig? Stören wir jemanden? Fallen wir zur Last? Mit einem Kind ist es noch schwieriger: Es kann nicht immer nur ruhig sein.» Stas, der inzwischen in den Garten gegangen ist, kommt mit einigen Gänseblümchen zurück, die er an seine Mutter und Daniela Gasser verteilt. Letztere streicht ihm über den blonden Kopf und bedankt sich ganz langsam und deutlich auf Deutsch.

Gemeinsam singen

Auch ausserhalb des Bekanntenkreises der Familie Gasser hat Nastja Sukhenko schon Anschluss gefunden. In einer Kirche in Zürich treffen sich regelmässig ukrainische Frauen, um gemeinsam zu singen. Die offene junge Frau hofft, dass daraus einige Projekte entstehen. «Ich bin sehr dankbar, darf ich mit Stas hier in der Schweiz sein. Nun möchte ich möglichst bald Deutsch lernen und die Schweizer Kultur und Lebensweise besser kennenlernen, damit ich Arbeit finden und mich integrieren kann», betont sie. Einen Unterschied hat sie schon entdeckt: «In der Ukraine legen wir grossen Wert auf die eigenen Traditionen, also ukrainische Musik, Geschichten und Folklore.» Auf die Frage nach einer Kostprobe beginnt Nastja Sukhenko unvermittelt zu singen. Während alle Anwesenden wie gebannt ihrer Stimme lauschen, schweift ihr Blick ab, in die Ferne. Was sie dort sieht, weiss nur sie allein.¹ ●

¹⁾ Das Interview wurde im Mai 2022 geführt.



Das Konsumieren von Nachrichten bewusst gestalten

Information ist wichtig, aber zu viele negative Nachrichten können die Psyche belasten. Die Tipps der Medienpsychologin Lilian Suter helfen beim Umgang mit der Informationsflut:

- Konsumieren Sie Nachrichten nicht in Dauerschleife, sondern wählen Sie bewusst ein bis zwei Newsformate pro Tag aus.
- Überlegen Sie, wann Sie Nachrichten konsumieren. Wollen Sie wirklich mit negativen News in den Tag starten oder ins Bett gehen?
- Achten Sie auf seriöse Quellen.
- Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber, wenn Ihnen die Nachrichten Sorgen bereiten. Dies kann helfen, mit negativen Emotionen umzugehen und die Gedanken einzuordnen.
- Erlauben Sie sich trotz Krisen und schlechten Nachrichten, Ihren Alltag zu geniessen.

Wenn alle zusammenhalten, entsteht Magie

Der Nordic-Walking-Kurs der Lungenliga Neuenburg ist mehr als nur ein Sportangebot. Er erlaubt den Teilnehmenden auch, sich auszutauschen, Rat zu holen und Freundschaften zu knüpfen.



Es ist warm an diesem Mittwochabend im Frühsommer. Entsprechend belebt ist der Parkplatz am Hafen von Cortaillod am Neuenburgersee. Es ist ein Kommen und Gehen: Gruppen von jungen Leuten, ältere Paare, Familien, Hundehalter, Joggerinnen und auffallend viele Menschen mit Nordic-Walking-Stöcken. Diese finden sich in kleinen Gruppen zusammen, die meisten scheinen sich zu kennen. «Es ist schön, Sie wieder zu sehen. Geht es Ihnen besser?», fragt eine Frau eine andere. Zwei Männer begrüßen sich mit einem Handschlag. Weit über den Platz schallt das Lachen

dreier Seniorinnen. Dann macht sich ein Grüppchen nach dem anderen auf in Richtung See.

Die Region entdecken

Jeden Mittwochabend bietet die Lungenliga Neuenburg eine geführte Nordic-Walking-Stunde an. «Wir treffen uns jedes Mal an einem anderen Ort, so können die Teilnehmenden immer wieder neue Orte entdecken», erklärt Fabio Esteves, einer der Coaches. Rund vierzig Patientinnen und Patienten der Lungenliga Neuenburg haben sich schliesslich versammelt. Viele von ihnen leiden an Schlafapnoe,

manche an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), wenige an weiteren Lungenkrankheiten. Sie werden auf vier Gruppen aufgeteilt, die alle unterschiedlich schnell unterwegs sind.

Weniger Atemnot dank Training

«Mit solchen Kursen können wir Betroffene motivieren, sich zu bewegen», sagt Noémie Vuilleumier, Verantwortliche des psychosozialen Dienstes der Lungenliga Neuenburg. Regelmässiges Training helfe Menschen mit Lungenerkrankungen, dass sie bei körperlicher Anstrengung weniger an Atemnot litten. Dies kann Philippe Le Boulch, Patient der Lungenliga Neuenburg, bestätigen. Nach einer schweren Lungenentzündung im Jahr 2017 war er auf eine Sauerstofftherapie angewiesen. «Ohne zusätzlichen Sauerstoff konnte ich kein längeres Gespräch führen», erzählt er. Heute geht es ihm besser. «Sogar beim Nordic Walking benötige ich nun keinen Sauerstoff mehr.»



Sozialer Austausch hat gefehlt

Neben dem sportlichen Aspekt sei auch das Soziale sehr wichtig, betont Noémie Vuilleumier. «Dies wurde insbesondere deutlich, als wir wegen des Coronavirus all unsere Kurse absagen mussten. Der regelmässige Kontakt untereinander hat den Leuten extrem gefehlt.» Umso mehr scheinen die Teilnehmenden das Beisammensein nun zu geniessen. Sie plaudern, lachen, necken sich, fragen nach. «Wir helfen uns gegenseitig, wo wir können. Das ist schön», sagt Anna Bocskei. Sie gehört zur Gruppe, die am gemütlichsten unterwegs ist. Dort dabei ist auch Edith Samba. «Wenn jemand nicht auftaucht, rufen wir an. Wir bilden Fahrgemeinschaften und wir erzählen uns unser Leben. Kurz: Wir schauen zueinander», erklärt sie.

Dies bestätigt Martine Bapst, Beraterin für respiratorische Krankheiten und Leiterin dieser Gruppe. «Sogar Betroffene, die selbst am Anschlag sind, helfen denjenigen, denen es noch schlechter geht. Da entsteht Magie.»

Auf die Freundschaft!

Nach rund 45 Minuten kommen alle Gruppen zum Treffpunkt zurück, machen einige abschlies-

sende Dehnübungen. An diesem Abend fahren die meisten jedoch nicht gleich zurück nach Hause. Ein Teilnehmer hat einige Tische in einem Restaurant reserviert, zum ersten Mal nach der Corona-Pandemie ist wieder ein gemeinsames Abendessen geplant. «Hast du schon eine Mitfahrgelegenheit?», fragt eine Teilnehmerin Philippe Le Boulch. Dieser nickt, macht einen Spruch, beide lachen. Schon bald werden sie im Restaurant sitzen, ihre Gläser heben und auf die Freundschaft anstossen. ●



Vielfältiges Kursangebot der kantonalen Lungenligen

Möchten Sie sich mehr bewegen? Suchen Sie Unterstützung beim Rauchstopp? Oder wollen Sie Ihre Atmung verbessern? Die kantonalen Lungenligen haben ein vielfältiges Kursangebot.

Informieren Sie sich auf unserer Website oder direkt bei Ihrer kantonalen Lungenliga:

www.lungenliga.ch/kurse

www.lungenliga.ch/kantone

Was tun, wenn das Geld knapp wird?

Alle zahlen ein und wer Unterstützung braucht, erhält diese. So funktionieren – grob erklärt – die Sozialversicherungen in der Schweiz.



Eine schwere chronische Erkrankung bedeutet für Betroffene häufig, dass sie ihre Arbeit nicht mehr wie gewohnt ausüben können. Wird das Geld zu knapp, gibt es verschiedene Möglichkeiten, Unterstützung zu beantragen. Einer, der sich mit dem komplexen System auskennt, ist Tony Jungo, Sozialarbeiter bei der Lungenliga Solothurn.

Monatliche Entschädigung bei Pensionierung

Wer arbeitet, zahlt jeden Monat einen gewissen Betrag an die Sozialversicherungen ein. Ebenso viel steuert auch der Arbeitgeber oder

die Arbeitgeberin bei. Wird eine Person pensioniert, erhält sie monatlich eine Rente aus **der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)**.

Entschädigung bei Krankheit

Ist eine Person im erwerbstätigen Alter und kann nicht mehr oder nur noch reduziert arbeiten, hat sie Anspruch auf **ein Krankentagsgeld**. Dieses umfasst 80 Prozent des bisherigen Lohns und wird höchstens während zwei Jahren ausbezahlt.

Umschulung oder Rente

«Zeichnet sich ab, dass eine Krankheit länger dauert, lohnt sich eine frühzeitige Anmeldung bei der **Invalidenversicherung, kurz IV**», sagt Tony Jungo. Die IV prüft den Antrag und entscheidet über allfällige Massnahmen. «Es kann zum Beispiel sein, dass jemand noch arbeitsfähig ist, jedoch den bisherigen Beruf nicht mehr ausüben kann, weil dieser körperlich zu fordernd ist.»

In diesem Fall bezahlt die IV Leistungen wie etwa eine Berufsberatung und eine Umschulung. Diese helfen den betroffenen Personen, beruflich integriert zu bleiben. Ist dies nicht möglich, wird der Anspruch auf eine IV-Rente geprüft und diese allenfalls ausbezahlt.

Existenzminimum sichern

Auch wenn eine Person eine AHV- oder IV-Rente bezieht, kann es vorkommen, dass die Einnahmen nicht reichen, um das Existenzminimum zu decken. In diesem Fall können Betroffene **Ergänzungsleistungen** zur AHV oder IV beantragen. «Ob eine Person die Kriterien dafür erfüllt, muss von Fall zu Fall geprüft werden», sagt Tony Jungo. Es gebe jedoch online einen Rechner, der eine grobe Einschätzung erlaube, ob ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen bestehe oder nicht (siehe Kasten).

Kosten reduzieren

Im Gegensatz zu den Steuern werden die Prämien der Krankenkassen nicht dem Einkommen und dem Vermögen angepasst. Menschen mit einem geringen Einkommen haben deshalb die Möglichkeit, eine **Prämienvorbilligung** zu beantragen. In der Regel ist die

kantonale Sozialversicherungsanstalt dafür zuständig. Wie hoch die Prämienverbilligung ausfällt, ist von Fall zu Fall verschieden.

Hilfe finanzieren

Manche Personen benötigen wegen ihrer Krankheit Hilfe bei alltäglichen Aktivitäten wie Ankleiden, Aufstehen und Absitzen, Essen oder Körperpflege. Diese Personen haben Anspruch auf eine **Hilflosenentschädigung**. «Damit können betreuende Familienangehörige entschädigt oder externe Hilfe finanziert werden», erklärt Tony Jungo.

Sozialhilfe als letztes Auffangnetz

Die oben genannten Sozialversicherungen decken jedoch nicht alle Risiken ab und manche wirken nur für eine begrenzte Zeit. **Die Sozialhilfe** schliesst Lücken im System der Sozialversicherungen und ergänzt diese. Sie deckt das Existenzminimum und damit die Kosten für Ernährung, Bekleidung, das Wohnen und die medizinische Grundversorgung. Im Gegensatz zu den Sozialversicherungen ist sie kantonal geregelt und muss beim Kanton oder bei der Gemeinde beantragt werden. ●



Hilfreiche Links

Möchten Sie mehr zu AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder Prämienverbilligungen wissen? Dann informieren Sie sich unter:
www.ahv-iv.ch

Möchten Sie einen möglichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen berechnen? Dann beantworten Sie hier die entsprechenden Fragen:
www.prosenectute.ch/el-rechner

Brauchen Sie etwas Unterstützung, um sich im Bereich der Sozialversicherungen zurechtzufinden? Dann melden Sie sich bei Ihrer kantonalen Lungenliga:
www.lungenliga.ch/sozialberatung
www.lungenliga.ch/kantone

«Echte Solidarität ist immer mit Kosten verbunden»

Nicht alle Menschen sind in den gleichen Situationen solidarisch. Die eigenen Erfahrungen, der Bekanntenkreis sowie die Sensibilität für ein Thema beeinflussen unser Verhalten.

Während der Corona-Pandemie wurde sie gefordert, auch im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine ist sie ein Schlagwort: die Solidarität. Doch was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Johannes Ullrich, Professor für Sozialpsychologie an der Universität Zürich, liefert Antworten.

Was bedeutet Solidarität?

Der Begriff wird von verschiedenen Leuten unterschiedlich



verwendet. Ich orientiere mich da an der Schuldmetapher von Léon Bourgeois, einem der Begründer des Völkerbunds.¹ Viele Dinge, die für uns selbstverständlich sind – etwa der technische Fortschritt und die Wissenschaft, aber auch unsere Infrastruktur –, haben wir zahllosen, anonymen Menschen zu verdanken. Bourgeois war deshalb der Ansicht, dass der einzelne Mensch gegenüber der Gesellschaft in einer tiefen Schuld steht. Mit echtem solidarischen Verhalten können wir etwas von dieser Schuld zurückzahlen.

Warum betonen Sie das Wort «echt»?

Für das Pflegepersonal zu klatschen oder die Farben der



Ukraine ins Profilbild in den sozialen Medien einzufügen, ist zwar gut gemeint, reicht aber nicht. Denn echte Solidarität ist immer mit Kosten irgendeiner Art verbunden. Solidarisches Verhalten hat eine gewisse Ähnlichkeit zur Selbstkontrolle.

Trinke ich jeden Abend ein, zwei Gläser Wein, weil ich in diesem Moment nicht darauf verzichten möchte? Oder nehme ich eine längerfristige Perspektive ein und trinke meiner Gesundheit zuliebe nur noch am Wochenende? Auch bei der Solidarität muss ich mich einschränken, um anderen zu helfen.

Warum fällt es manchen Menschen einfacher als anderen, solidarisch zu sein?

Empathie spielt eine wichtige Rolle bei prosozialem Verhalten. Wer selbst etwas Ähnliches erlebt hat, über ein Thema informiert ist, Betroffene kennt oder sich zumindest mit diesen identifizieren kann, ist eher motiviert, etwas zu opfern. Grundsätzlich ist solidarischeres Verhalten jedoch evolutionär bedingt und in uns allen angelegt.

Inwiefern?

Setzten sich alle für ihre Sippe ein, war es wahrscheinlicher, dass diese überlebte. Auch wenn einzelne Menschen keinen direkten Nutzen daraus ziehen konnten, trugen sie so doch dazu bei, dass ihre Gene überdauerten. Solidarität gab es also schon früh. Aber erst in unserer modernen, individualisierten Gesellschaft sprechen wir so viel darüber.

Wie kommt das?

Die Idee, dass wir Menschen mit einem eigenen «Ich» ausgestattet sind, ist noch nicht so alt. Mit der Industrialisierung und der Arbeitsteilung im 18. und 19. Jahrhundert



begannen die Menschen, sich weniger als Teil einer Gemeinschaft zu sehen. Die Individualisierung und die zunehmenden Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen, haben viele Menschen als Befreiung erlebt.

Birgt diese Individualisierung auch Risiken?

Ja. Diese Risiken werden deutlich, wenn man sich mit kollektiven Problemen beschäftigt. Ich denke da etwa an Krieg und Frieden, den Klimawandel und die Corona-Pandemie. Wenn alle nur für sich schauen, finden wir keine Lösung. Da müssen wir zusammenarbeiten. ●

Solidarität in der Schweizer Geschichte

- Schon die ersten **Bündnisse der Eidgenossenschaft** im 13. Jahrhundert werden als solidarischer Zusammenschluss gegen äussere Bedrohungen verstanden.
- Das Prinzip der **Solidarität zwischen den Kantonen** wurde in der Bundesverfassung von 1848 festgeschrieben (Art. 15 und 16).
- Ein Beispiel für die heutige Solidarität unter den Kantonen ist der **Nationale Finanzausgleich**, durch welchen die finanzstarken Kantone die schwächeren unterstützen.²

1) Léon Bourgeois (1851–1925) war ein französischer Politiker und Friedensnobelpreisträger. Er gilt als einer der geistigen Väter des Völkerbundes, einer Vorläuferorganisation der Vereinten Nationen (UN). Diese sollte nach dem Ersten Weltkrieg die internationale Kooperation fördern, bei Konfliktfällen vermitteln und das Einhalten von Friedensverträgen überwachen.

2) Vgl. Kreis, G.: «Solidarität», in: Historisches Lexikon der Schweiz (HLS), Version vom 19.12.2012. <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/043697/2012-12-19/> (17.5.2022)

Von Rücken zu Rücken

Schaffen Sie mit den passenden Übungen Kontakt zu Ihren Mitmenschen und zu sich selbst.



Rückengespräch

schafft Rückhalt, Nachgiebigkeit, Sensibilität und Direktheit.

- Ausgangsstellung: Setzen Sie sich mit viel Berührungsfläche Rücken an Rücken, ohne sich aneinander anzulehnen. Schliessen Sie die Augen und sammeln Sie sich. Nehmen Sie Ihren Rücken wahr. Wo hat Ihr Rücken Kontakt mit dem anderen Rücken? Wie erleben Sie ihn? Wie nehmen Sie den anderen Rücken wahr?
- Bewegungsablauf: Beginnen Sie beide, sich aus dem Rücken heraus zu bewegen und auf die Bewegungen der anderen Person einzugehen. Lassen Sie Ihren Rücken in diesem nonverbalen Gespräch bewusst spürbar und beweglicher werden. Lassen Sie den Atem fliessen.

- Wirkung: Der Rücken wird gelöster, lebendiger, beweglicher und wärmer. Die aufrechte Haltung fällt leichter. Der Atem wird lebendiger. Die Atembewegung breitet sich im ganzen Rücken aus.

Körper streichen

schafft Sicherheit, Klarheit und Kontakt zu sich selbst.



- Ausgangsstellung: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Schliessen Sie die Augen.
- Bewegungsablauf: Streichen Sie dreimal mit der linken Hand über die rechte Hand den Arm hinauf, über die Schulter und über das Brustbein hinunter bis zum Oberbauch. Streichen Sie die andere Seite auf die gleiche Weise.
- Streichen Sie dreimal mit beiden Händen von der Stirn über das Gesicht, den Hals und das Brustbein hinunter zum Oberbauch.

- Nun streichen Sie dreimal mit beiden Händen vom Oberbauch den Rippen entlang über die Aussenseite des Beckens, der Beine und der Füsse hinunter bis zu den Zehen oder so weit, wie es Ihnen möglich ist. Lassen Sie den Kopf hängen. Streichen Sie entlang der Innenseite der Beine wieder hinauf.

- Verbinden Sie alle drei Streichungen zu einem Ablauf. Lassen Sie den Atem fliessen.

- Wirkung: Sie kommen mit sich selbst in Kontakt. Es entstehen eine Einheit des ganzen Körpers, innere Ruhe und Sicherheit.



Kreislauf und Energiefluss werden angeregt. Die Atembewegung breitet sich im ganzen Rumpf aus. Der Atem wird ruhiger.

Die Atemübungen wurden zur Verfügung gestellt von Myriam Engler, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin «Methode Atem», www.der-atemraum.ch

Die
Gesundheit
geht vor: Halten
Sie sich an die
Hygiene- und
Verhaltensregeln
des BAG.

Ein Ausflug ins Herz der Schweiz

Viele Sehenswürdigkeiten kombiniert mit einer malerischen Lage am See und einer schönen Altstadt – das ist **Luzern**.

Bei einem Spaziergang über die Kapellbrücke mit dem Wasserturm, durch die Altstadt sowie entlang der Seepromenade lässt sich ein guter erster Eindruck der Stadt Luzern gewinnen. Die zahlreichen Museen bieten für jeden Geschmack etwas: Der Gletschergarten nimmt Besuchende mit auf eine eindruckliche Zeitreise, welche unter anderem den Wandel vom subtropischen Strand über die Eiszeit bis zur Gegenwart aufzeigt. Im Museum Sammlung Rosengart lassen sich Werke von Pablo Picasso, Paul Klee und Künstlern des Impressionismus und der

Klassischen Moderne entdecken. Und das Verkehrshaus der Schweiz macht die Entwicklung der Mobilität auf der Strasse, der Schiene, dem Wasser, in der Luft und im Weltall erlebbar. Ein abwechslungsreiches Naturerlebnis bietet schliesslich eine Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee mit seinen vielen Seen und Buchten.

Mehr Informationen:
www.luzern.com



WETTBEWERB!

Das Hotel Hermitage in Luzern offeriert eine Übernachtung für zwei Personen mit regionalem Frühstücksbuffet, einem Champagner-Apéro an der Bar, einem 4-Gänge-Menü sowie freier Benützung des Wellnessbereichs, der Aussentennisanlage, der E-Bikes, des Fitnessbereichs sowie der privaten Liegewiese mit direktem Seezugang.

www.hermitage.ch

Schicken Sie uns bis zum **3. November 2022** eine **E-Mail** mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an vivo@lung.ch oder eine **Postkarte** an Lungenliga Schweiz, vivo-Wettbewerb, Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen mit Ausnahme der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga sowie der mitwirkenden Agenturen und Lieferanten und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Name des Gewinners, der Gewinnerin wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Gewinner der letzten Verlosung ist René Güntert aus Oberägeri. Herzlichen Glückwunsch!

Sauerstoff-Tankstellen

An 32 Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der ganzen Schweiz können lungenkranke Menschen ihre tragbaren Sauerstoffbehälter kostenlos auffüllen. Ermöglicht wird dieser Service unter anderem durch Spendengelder sowie Beiträge von beteiligten Firmen.

In jeder vivo-Ausgabe wird eine Region mit einer Sauerstoff-Tankstelle vorgestellt.

Die Tankstelle von Luzern befindet sich im Bahnhof Luzern:

Bahnhofhilfe Luzern
in Zusammenarbeit mit
Permanence Medical Center

Bahnhof, bei Gleis 3
Zentralstrasse
6002 Luzern

Tel. 041 210 00 60
Tel. 079 500 26 00

www.lungenliga.ch/tankstellen

«Der Spassfaktor ist eines der wichtigsten Motive»

Das Leisten von Freiwilligenarbeit ist nicht nur ein Plus für die Gesellschaft, sondern auch für das eigene Wohlbefinden.



Ob im Sport, in der Politik, in der Kultur oder im sozialen Bereich: Gäbe es keine Freiwilligen, die unentgeltliche Arbeit leisten, hätte dies Auswirkungen auf allen Ebenen. Die Kinderbetreuung durch Grosseltern oder Bekannte bliebe aus, Trainings und Aktivitäten in Sport- und Freizeitvereinen könnten nicht stattfinden, der politische Betrieb käme

mancherorts zum Stillstand und in der Alterspflege könnten viele Angebote nicht mehr umgesetzt werden. «In irgendeiner Form würde es jede und jeden von uns betreffen», sagt Markus Freitag, Direktor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Bern und Professor für Politische Soziologie. «Wir benötigen die Freiwilligenarbeit von der Wiege bis zur Bahre, um unser Leben lebenswert zu machen.»

Weniger Kriminalität und Arbeitslosigkeit

Gemäss dem Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020¹ ist die Schweizer Bevölkerung sehr engagiert. 39 Prozent der Personen im Alter ab 15 Jahren leisten sogenannte formelle Freiwilligenarbeit in Vereinen oder Organisationen. Rund 46 Prozent sind informell freiwillig tätig, das heisst, sie engagieren sich unentgeltlich ausserhalb von Vereinen und Organisationen sowie ausserhalb des eigenen Haushalts. Wo viel Freiwilligenarbeit geleistet werde, habe dies positive Auswirkungen

auf die Gesellschaft, sagt Markus Freitag. «Sind die Menschen füreinander da, entwickeln sie stärkere Normen der Gegenseitigkeit. Meine Studien zum sozialen Kapital haben gezeigt, dass an diesen Orten auch die Kriminalitätsrate geringer ist.»

Weitere positive Effekte seien eine kostengünstigere staatliche Alterspflege und eine tiefere Arbeitslosenquote.² Netzwerke von Freiwilligen förderten zudem die wirtschaftliche Entwicklung, da sich Informationen, Wissen und neue Technologien reibungsloser verbreiteten.

Sinnvolle Tätigkeit macht glücklicher

Die gesellschaftlichen Auswirkungen sind jedoch nicht die einzigen positiven Effekte, welche das freiwillige Engagement hat. «Es ist auch ein Plus für das eigene Wohlbefinden.» Da die freiwillige Tätigkeit nicht wie etwa der Beruf ein Einkommen garantieren müsse, könne diese sehr frei gewählt werden und entspreche in der Regel sehr stark den Interessen der jeweiligen Personen, sagt Markus Freitag. «So ist denn auch der Spassfaktor eines der wichtigsten Motive.»



Als weitere Beweggründe für die Aufnahme freiwilliger Tätigkeiten nennt Freitag zum einen selbstlose Motive wie den Wunsch, anderen zu helfen oder etwas zurückzugeben. «Die Menschen empfinden das, was sie tun, als sinnvoll. Und eine sinnvolle Tätigkeit zu haben, macht glücklicher», erklärt er. Zum anderen diene die Freiwilligenarbeit auch dazu, andere Menschen zu treffen, etwas zu bewegen

sowie die eigenen Kenntnisse und Erfahrungen zu erweitern. «Viele freiwillige Engagements helfen dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln und das eigene Netzwerk zu pflegen.» ●

1) Lamprecht M., Fischer A., Stamm H.: Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020. (5.5.2022) https://www.seismoverlag.ch/site/assets/files/16190/oa_9783037777336.pdf

2) Freitag, M. (2021): Das soziale Kapital der Schweiz, Zürich: NZZ Libro.

Unterstützung bieten oder Hilfe finden

Brauchen Sie Hilfe oder möchten Sie selbst einen Einsatz anbieten? Auf diesen Plattformen finden Sie entsprechende Angebote:

www.fiveup.org
www.benevol.ch

Etwas Abstand kann für das Gegenüber eine Chance bedeuten

Wertschätzung, Abgrenzung und manchmal auch externe Hilfe fördern einen liebevollen und nachhaltig gesunden Umgang zwischen erkrankten Personen und deren Angehörigen.

Eine chronische Erkrankung ist oft nicht nur für Betroffene belastend, sondern auch für die Angehörigen. Dies insbesondere dann, wenn die erkrankte Person intensive Pflege benötigt. Die folgenden Tipps können das Zusammenleben erleichtern und den Zusammenhalt stärken:

- Konzentrieren Sie sich sowohl als betroffene als auch als angehörige Person auf die Stärken Ihres Gegenübers und nicht nur auf dessen Schwächen. Sprechen Sie aus, was Sie an ihm mögen.
- Nehmen Sie nicht alles für selbstverständlich, was Ihre Angehörigen leisten. Wertschätzen Sie deren Arbeit.
- Wechseln Sie die Perspektive: Was fühlt Ihr Gegenüber? Was sind seine Bedürfnisse? Inwiefern werden diese erfüllt? Wo stösst es an seine Grenzen?
- Achten Sie als angehörige Person auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Versuchen Sie, sich abzugrenzen, wenn Sie eine Pause brauchen. Damit geben Sie der erkrankten Person auch die Chance, wieder vermehrt auf eigenen Füßen zu stehen.
- Nehmen Sie externe Hilfe in Anspruch, um sich zu entlasten. Verschiedene Organisationen bieten vielfältige Dienstleistungen an.

Lassen Sie sich helfen

Die Lungenliga berät Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie deren Angehörige kostenlos in sozialarbeiterischen und psychosozialen Belangen, vermittelt externe Dienstleistungen und organisiert begleitete Ferienangebote für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie deren Angehörige.

www.lungenliga.ch/sozialberatung

www.lungenliga.ch/luftholtage

Pro Senectute bietet unter anderem kostenlose Beratung bei finanziellen Fragen, einen Mahlzeiten-dienst, Haushaltshilfen sowie einen Fahrdienst.

www.prosenectute.ch

Das Schweizerische Rote Kreuz hält je nach Kanton diverse Angebote bereit, unter anderem einen Fahrdienst.

www.redcross.ch

Die Leistungen der Spitex umfassen unter anderem Pflege zu Hause sowie Unterstützung im Haushalt.

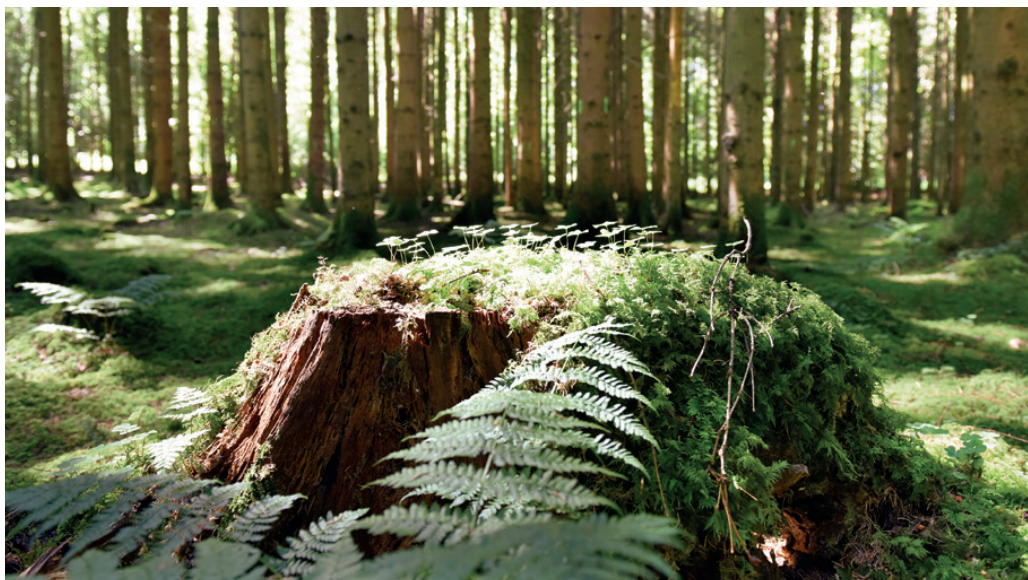
www.spitex.ch

Dieser Text entstand mit der fachlichen Unterstützung von Tony Jungo, Sozialarbeiter bei der Lungenliga Solothurn.

vivo wird künftig klimaneutral gedruckt

Bei der letzten Umfrage vom Herbst 2021 hat sich gezeigt, dass **die Umwelt** den vivo-Leserinnen und -Lesern am Herzen liegt: Es gab diverse Fragen und Kommentare zu diesem Thema. Deshalb möchte die Lungenliga nun zu einigen Punkten Stellung nehmen:

- Eine **Versandfolie** schützt das Magazin, ermöglicht das Mitsenden von Beilagen und erleichtert den Versand durch die Post. Gemäss einer Studie der Empa, des Forschungsinstituts des ETH-Bereichs für Materialwissenschaften und Technologieentwicklung, fällt die Umweltbelastung durch eine Folie gering aus. Auch sind Folien ökologischer als Briefumschläge. Das Magazin vivo wird mit der Folie «I'm Sustain» (deutsch: «Ich bin nachhaltig») versendet, welche sich durch minimalen Materialeinsatz auszeichnet und daher dünner ist als herkömmliche Folien.
- **Das Papier**, auf welchem vivo gedruckt wird, ist seit jeher FSC-zertifiziert. Dies bedeutet, dass das Holz, mit welchem das Papier hergestellt wird, aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammt. Dies wird mit dem FSC-Logo auf der letzten Seite aufgezeigt.
- Neu wird das Magazin vivo **klimaneutral** gedruckt. Die nicht vermeidbaren Emissionen kompen-



siert die Lungenliga mit der Unterstützung eines Projekts in einem Wald im Kanton Solothurn. Indem weniger Bäume gefällt werden, vergrössert sich der Baumbestand. So kann der Atmosphäre langfristig CO₂ entzogen werden. Zudem wird die Biodiversität gezielt gefördert, was den Lebensraum verschiedener Tiere und Insekten aufwertet.

www.myclimate.org

- Unserer Druckerei ist ein verantwortungsbewusstes Handeln gegenüber der Umwelt wichtig. So setzt sie unter anderem möglichst umweltschonende **Druckfarben** ein, bezieht Strom ausschliesslich aus Wasserkraft und nutzt die Abwärme der Maschinen in der Produktionshalle, um im Winter das Bürogebäude zu heizen.

www.staempfli.com/nachhaltigkeit

Atemnot, Husten und teils Auswurf? Es könnte COPD sein.

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist eine langsam verlaufende, chronische Lungenkrankheit.

Zu den häufigsten Ursachen einer COPD zählen:



Rauchen



Schadstoffbelastung



Chronische Bronchitis



Lungenemphysem

Husten Sie jeden Morgen?

Haben Sie Atemnot bei Alltagsaktivitäten?

Husten Sie Auswurf?



Dann machen Sie jetzt den COPD-Risikotest der Lungenliga!

www.lungenliga.ch/testonline

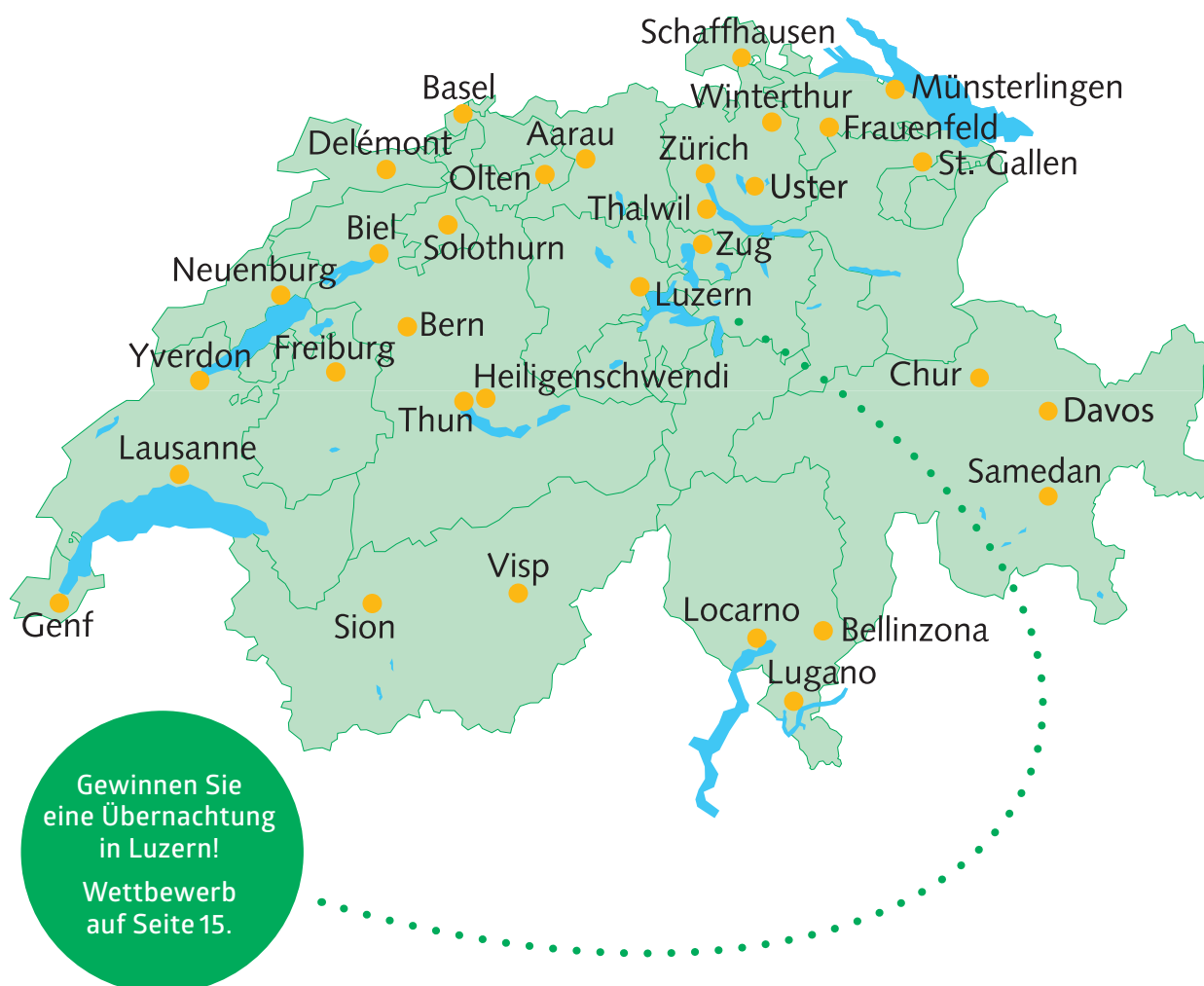


LUNGENLIGA
Mehr Luft fürs Leben

Tanken Sie kostenlos Flüssigsauerstoff

An 32 Orten in der ganzen Schweiz hat die Lungenliga Flüssigsauerstoff-Tankstellen eingerichtet. Dort können Sie kostenlos Ihre tragbaren Sauerstoffbehälter auffüllen.

www.lungenliga.ch/tankstellen



Gewinnen Sie
eine Übernachtung
in Luzern!
Wettbewerb
auf Seite 15.



Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 378 20 50
info@lungen.ch
www.lungenliga.ch

Spendenkonto PK 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



gedruckt in der
schweiz