

Gesellschaft ist die beste Medizin für die Gesundheit im Alter

Ebenso, wie unsere Gesellschaft immer mehr ältere Menschen hervorbringt, steigt auch die Vereinsamung. Dem entgegenwirken möchte Antonya Schmalz aus Maienfeld: Sie arbeitet als Gesellschafterin.

Coni Allemann

Antonya Schmalz öffnet mir die Haustüre und bittet mich herein. Ich kenne sie von früher, sie hat im Jugendhaus Chur gearbeitet. Das ist aber schon länger her. Wir sind älter geworden. Doch nicht nur wir. Die Menschen werden immer älter – und immer einsamer. Durch die hohen Kosten im Gesundheitswesen wird auch in der Alterspflege immer mehr gespart. Die Folge davon ist eine zunehmende Einsamkeit der alten Leute: Niemand hört ihnen mehr zu, niemand hat mehr Zeit, sich mit ihnen abzugeben. Dazu kommt, dass auch die Zahl der Freiwilligen, die sich mit Betagten abgeben, in den letzten Jahren stark zurückgegangen ist. Durch die fehlenden Gespräche und sozialen Kontakte können sie nicht nur gesellschaftlich verarmen, sondern sie werden auch geistig weniger gefordert. Gerade im Alter ist es jedoch wichtig, nicht nur körperlich beweglich zu bleiben, sondern auch geistig und seelisch. «Ingesellschaft», so der Name von Antonya Schmalz' Service, kann da manche Lücke schliessen.

«Humor spielt eine grosse Rolle»

Dieses Manko hat Antonya Schmalz erkannt und bietet seit bald zweieinhalb Jahren ihre Dienste als Gesellschafterin an. Dabei besucht sie ihre «Klientel» zu Hause, aber auch in Altersresidenzen: Ein-

same Menschen, die zu viel Zeit haben und zu wenig Besuche. Ich weiss nicht so recht, wie ich mir das vorstellen soll. Geht sie einfach «z Hengert» oder spazieren mit den Menschen, die sie besucht? «Manche wollen nicht unbedingt etwas Aktives machen», erklärt Antonya Schmalz, «manchmal erzählen sie mir aus ihrem Leben, oder wir schauen Fotoalben an.» Antonya erzählt, dass sie manchmal ganz fasziniert ist ob den Geschichten, die das Leben schrieb, welche sie zu hören kriegt. «Ich habe ganz tolle Erfahrungen gemacht. Diese Menschen stehen, auch wenn sie von ihrem Leben erzählen, quasi über der Sache. Ich finde Senioren weise.» Antonya zeigt, dass sie von den Begegnungen persönlich berührt ist und, obwohl sie als Gesellschafterin auch einen Obolus verlangt, ihre Tätigkeit eben nicht als Arbeit sieht, sondern, könnte man fast sagen, als Berufung und leidenschaftliche Aufgabe; das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Dennoch übt sie ihre Besuche mit der nötigen Diskretion und Sorgfalt aus: «Ich arbeite auf einer Sachebene.» Dass diese weit übers einfache Abhören der Erzähler hinaus geht, versteht sich von selbst. «Ich bin eine Vertrauensperson, dass ich vom Gehörten berührt werde, ist nicht nur jobmässig.» So kann sie auch, wie sie mir schildert, gewisse Dinge auffangen, die



Die Gesellschafterin Antonya Schmalz begleitet Senioren aktiv.

Foto c

vielleicht unter anderen Umständen zu Problemen führen würden. Manchmal reiche auch ein Telefon statt ein Besuch, erzählt sie weiter.

Mehr als nur ein Job: die Gesellschafterin

Dabei entstehen auch Freundschaften: Sie berichtet mir von einer über 80-jährigen Freundin im Bergell, erzählt von ihrer Grosstante, die 96 Jahre zählt.

«Ich bin generell interessiert an Kontakten mit Mitmenschen», sagt Antonya Schmalz. Nach einer KV-Lehre entschloss sie sich zur Ausbildung als Sozialpädagogin, dann absolvierte sie bei Arno Stern, Paris, eine weitere Ausbildung als Malatelierleiterin, dazu kam eine Weiterbildung in gestützter Kommunikation für die Arbeit mit Menschen mit Autismus.

Dazu kamen mehrere Sprachaufenthalte im Ausland. Nach acht Jahren, in denen sie im

Werken und Gestalten wirkte und ihr eigenes Malatelier in derselben Institution führte, spürte sie, dass es Zeit war, im Buch ihres Lebens eine neue Seite aufzuschlagen. – Antonya Schmalz macht diese Dienstleistungen als Selbstständigerwerbende. Menschen, die diese Annehmlichkeiten wünschen, sagen sich: «Das gönne ich mir.» Es sei auch eine Sache der Prioritäten, wie Antonya Schmalz weiter erklärt. Ob Ausstellungen- oder Konzertbesuche,

Wanderungen, kulinarische Genüsse, Sport, Reisen- oder Ferienplanung, zu Hause, im Urlaub oder unterwegs, die Gesellschafterin begleitet und unterstützt die Pensionäre, gemäss ihrem Credo.

Als ein Schneetreiben einsetzt, mache ich mich auf den Weg. Antonya bringt mich zur Türe, und während ich zum Bahnhof gehe, denke ich: «Es war wirklich ein angenehmer Nachmittag.» Ihre Gesellschaft kann ich nur weiterempfehlen.