



**JETZT BEWERBEN:**

Bist du Pflegefachperson und arbeitest gerne im kleinen Team?  
Die aktuelle Stellenausschreibung findest du auf [www.spitex-mst.ch/jobs](http://www.spitex-mst.ch/jobs)

Wir sind an 365 Tagen im Jahr für Sie unterwegs und telefonisch erreichbar.

## REPORTAGE

# 300'000 Menschen in der Schweiz von Altersarmut betroffen

Die Mehrheit der Menschen im Pensionsalter sind in der Schweiz finanziell gut gestellt. Trotzdem geht Pro Senectute Schweiz aufgrund der repräsentativen Umfrage zum Thema Altersarmut aus dem Jahr 2022 davon aus, dass knapp 300'000 Menschen von Altersarmut betroffen sind. 46'000 Personen unterschreiten mit ihrem monatlichen Einkommen sogar die absolute Armutsgrenze von 2279 Franken. Es sind vor allem alleinstehende Frauen, Alleinerziehende und Verwitwete, die auf Ergänzungsleistungen verzichten, obwohl sie einen Anspruch auf diese finanzielle Unterstützung hätten. Die Ursachen dafür sind vielseitig:

- Nichtwissen: z.B. aufgrund der Bildung oder der Nationalität.
- Fehlinformation: z.B. in Bezug auf den freiwilligen Vermögensverzicht.
- Wertvorstellungen: Man möchte dem Staat nicht zur Last fallen.
- Scham und Angst: Vor allem Menschen in ländlichen Gebieten verzichten aus Angst vor Stigmatisierung oder in der Annahme, man könnte Vorurteile über sie fällen.

### *Vernetzung als Strategie*

Um diese Zielgruppe zu erreichen, setzt Karin Baumann, Sozialarbeiterin und Leiterin der Beratungsstelle von Pro Senectute Thurgau in Frauenfeld, auf die Karte der Vernetzung. Deshalb nimmt sie an den Netzwerktref-

fen der Stadt Frauenfeld teil, welche durch die Fachstelle für Alters- und Generationenfragen organisiert werden. Auch als Referentin begegnet man Karin Baumann, zum Beispiel an städtischen Feiern für Neupensionierte oder an Vorbereitungskursen zur Pensionierung, die durch Pro Senectute Thurgau organisiert werden. Anfangs November 2023 kamen auch Interessierte der Gemeinden Matzingen, Stettfurt und Thundorf in den Genuss eines Fachreferats zum Thema «Finanzen im Alter». Dieses wurde im Rahmen der monatlichen Spitex-Gesundheitsberatung durchgeführt.

## FORTSETZUNG REPORTAGE

### *Konsequenzen bei freiwilligem Vermögensverzicht*

«Wird eine Liegenschaft an die Kinder überschrieben, besteht später das Risiko, kein Anspruch auf Ergänzungsleistungen zu haben», sagt Karin Baumann. Deshalb weist sie bei jeder Gelegenheit auf diese wichtige Information hin. Wird eine Liegenschaft zum Beispiel verschenkt, spricht man von einem freiwilligen Vermögensverzicht. «Wenn eine Person innerhalb eines Jahres Vermögen über den gewohnten Lebensbedarf ausgibt, wird auch hier bei der Berechnung von Ergänzungsleistungen überprüft, ob ein Vermögensverzicht vorliegt», führt Karin Baumann weiter aus. Leider komme das nicht selten vor und führe betroffene Menschen in die Altersarmut.



In der Schweiz leben 46'000 Menschen unter der Armutsgrenze.

### *Rückerstattungspflicht*

Für Ergänzungsleistungen gilt keine Rückerstattungspflicht, solange ein Erbe 40'000 Franken nicht überschreite, sagt Karin Baumann weiter. Wobei bei Ehepaaren die Rückerstattung erst nach dem Tod des andern Ehegatten überprüft wird. Bei der Sozialhilfe gelten andere Regeln, erklärt Karin Baumann. Für die Berechnung des Anspruchs auf Sozialhilfe werden auch die Einkommen und das Vermögen von Angehörigen überprüft. Sozialhilfebeiträge sind rückerstattungspflichtig.

### *Kostenlose Beratung nicht hinauszögern*

Die Sozialberatungsstelle von Pro Senectute Thurgau wird meist mit einem konkreten Anliegen aufgesucht. Zum Beispiel für die Beantragung von Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder für das Erstellen eines Vorsorgeauftrags und einer Patientenverfügung. Wenn sich im Laufe des Beratungsgesprächs eine vertrauensvolle Beziehung zu Karin Baumann entwickelt, fliessen ab und zu auch Tränen und es tauchen unerwartet weitere Themenfelder auf. Das kann eine angedachte Trennung, eine Suchtproblematik oder eine Überforderung des pflegenden Angehörigen sein. Dafür vereinbart Karin Baumann Folgeberatungen und vernetzt sich mit weiteren Fachpersonen. «Schöne Momente erlebe ich, wenn meine Beratungen unterstützend wirken und zur Entlastung beitragen», sagt Karin Baumann. Sie betont, dass man unbedingt frühzeitig vom kostenlosen Beratungsangebot der Pro Senectute profitieren soll. «Warten Sie nicht, bis Sie die Krankenkasse und die Miete nicht mehr bezahlen können und kein Essen mehr im Kühlschrank ist.» Vor Weihnachten schickte Karin Baumann eine verzweifelte Person zur Kirche, damit sie wenigstens einen Essensgutschein bekam. Altersarmut ist auch in der reichen Schweiz zunehmend ein Thema.

Autorin: Jeannette Strebel,  
Geschäftsleiterin  
Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf

## KURZPORTRÄT MIT KARIN BAUMANN



**Karin Baumann**  
Beratungsstellenleiterin  
bei der Pro Senectute in  
Frauenfeld

### **Was hat sie motiviert, Sozialarbeit zu studieren?**

«Soziale Fragen haben mich immer schon interessiert. Während dem Studium hätte ich nie gedacht, dass ich einmal bei Pro Senectute arbeiten würde. Meine Vertiefungsfächer wählte ich in den Bereichen Strafrecht und Erwachsenenschutz. Das erste Praktikum habe ich im Massnahmenvollzug absolviert. Auch eine Anstellung im Asylwesen hätte ich mir gut vorstellen können. Das Praktikum bei Pro Senectute Thurgau kam eher durch Zufall im Anschluss an mein Auslandssemester zustande.»

### **Wie sehen Sie Ihren Job bei der Pro Senectute heute?**

«Ich habe einen der spannendsten Jobs, weil ich mit so vielen Personen und deren Themenfeldern in Berührung komme. Auch nach über 4 Jahren gibt es kaum einen Tag, an dem ich nichts Neues dazu lerne.»

### **Wie finden Sie Ihren Ausgleich zur anspruchsvollen Arbeit?**

«Unter anderem übe ich Kampfsport aus und spiele Schlagzeug.»

### **Auf was könnten Sie nicht verzichten?**

«Auf den persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten.»

## PRO SENECTUTE THURGAU

Das kostenlose Beratungsangebot von Pro Senectute Thurgau besteht für Personen ab AHV-Alter und deren Angehörigen bis zum Eintritt ins Pflegeheim. Beratungen im Pflegeheim sind in der Regel kostenpflichtig. Zudem besteht die Möglichkeit einer einmaligen unentgeltlichen Beratung zur Pensionierungsvorbereitung. Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Matzingen, Stettfurt oder Thundorf wenden sich an:

Pro Senectute Thurgau  
Karin Baumann  
Beratungsstellenleiterin  
Bankplatz 5  
8500 Frauenfeld  
Tel. 052 721 58 01  
karin.baumann@tg.prosenectute.ch

# 10 JAHRE

# JUBILÄUM



**Sibylle Kunz aus dem Spitex-Team feierte am 7. Januar ihr 10-Jahr Jubiläum. Das ganze Mitarbeiterteam gratuliert Sibylle Kunz von Herzen!**

**Die Geschäftsleiterin, Jeannette Strebelt und das Vorstandsteam bedanken sich bei der Jubilarin für ihre engagierte Mitarbeit und wünschen Sibylle Kunz Gesundheit, Glück und weiterhin Erfüllung im Pflegeberuf.**

## ADVENTSKONZERTE

### Spitex und Musikvereine lancierten zum zweiten Mal gemeinsames Weihnachtsprojekt

Gemeinsam mit der Musik Stettfurt-Matzingen und der Musikgesellschaft Thundorf organisierte die Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf Adventskonzerte für Spitex-Klienten. Die Spitex legt grossen Wert auf die ganzheitliche Pflege ihrer Klienten. Aus diesem Grund unterstützten die Musikvereine die Spitex in der Adventszeit bei der seelischen Spitex-Pflege. Das Projekt wurde dieses Jahr bereits zum zweiten Mal durchgeführt.

Eine beschenkte Spitex-Klientin sagte: «Das ist eine wunderbare Überraschung in dieser dunklen Jahreszeit.»

Mit festlichen Weihnachtsliedern erfreuten die Musikanten Spitex-Klienten in ihrem Zuhause. Die Konzerte fanden teilweise im Freien statt, so dass sich auch Nachbarn durch die weihnachtlichen Klänge verzaubern lassen durften.

Die Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf, die Musikgesellschaft Thundorf und die Musik Stettfurt-Matzingen wünschen Ihnen alles Gute und Gesundheit fürs 2024.



Archivbild 12.2022

## GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG

Während der Gesundheitsberatung im März referiert Gabriela Hutter (Pflegefachfrau HF Psychiatrie) zum Thema

«WIE KANN MAN SICH VOR EINSAMKEIT SCHÜTZEN?».

Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 30 Minuten.

### TERMINE:

- 1. März, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr  
im Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen
- 5. März, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
im GSAT, Schidackerstrasse 1, Thundorf
- 7. März, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr  
im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt

Vor und nach dem Vortrag können Sie die kostenlose Gesundheitsberatung besuchen oder einen Kaffee trinken und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Lernen Sie uns kennen und stellen Sie uns Ihre persönlichen Gesundheitsfragen. Wir beraten Sie zu Altersthemen, zu medizinischen Hilfsmitteln, messen kostenlos Ihren Blutdruck und bestimmen den Blutzuckerwert. Die kostenlose Beratung und der Fachinput können auch ausserhalb der eigenen Wohngemeinde besucht werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM

## BUCH-TIPP

### Frauen 70+ Cool. Rebellisch. Weise.

Von Nancy Pelosi über Helen Mirren bis Elisabeth Badinter.

Frauen, die sich mit Energie und Kraft Gehör verschaffen und inspirieren: Sie sind längst in der zweiten Lebenshälfte angekommen – und aufrecht, ehrgeizig, willensstark. Sie sind entschieden in ihrer Haltung wie die Richterin Ruth Bader Ginsburg, sie sind Kämpferinnen wie Erika Pluhar und Tina Turner, und für sie alle ist »unbequem« zu sein ein Kompliment. Viele der Frauen sind Kult, sie sind Wegbereiterinnen und Vorbilder. Frauen, die wissen, wer sie sind und was sie geleistet haben. Frauen, die cool, rebellisch und klug oder manchmal auch «schräg» sind, die ihren eigenen Kopf haben. Sie alle sind Frauen, die uns viel zu sagen haben.

Mit Kurzbiografien von Ruth Bader Ginsburg, Jane Fonda, Charlotte Knobloch, Letizia Battaglia, Erika Pluhar, Herlinde Koelbl, Margaret Atwood, Tina Turner und weiteren inspirierenden Frauen.

### AUTORINNEN:

RITA KOHLMAIER

### ISBN:

978-3-458-68230-1

### VERLAG:

INSEL VERLAG, 2022





## SPITEX-AGENDA

### Februar

- 01.02. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt  
02.02. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen  
06.02. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf

### März

- 01.03. 13.30 - 15.00 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)  
05.03. 15.00 - 16.30 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)  
07.03. 14.15 - 15.45 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)

### April

- 02.04. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf  
04.04. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt  
05.04. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen  
25.04. ab 19.30 Uhr Mitgliederversammlung  
Tscharnerhaus  
Tscharnerweg 5, Stettfurt

### Mai

- 02.05. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt  
03.05. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen  
07.05. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf

### Juni

- 04.06. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf  
06.06. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt  
07.06. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen

### Juli

- 02.07. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf  
04.07. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt  
05.07. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen

## VERANSTALTUNGSORTE:

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31  
Gesundheitsberatung Stettfurt: Tscharnerhaus, Tscharnerweg 5  
Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schidackerstrasse 1

## UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT:

### Als Mitglied

Mit einer Mitgliedschaft von CHF 50.- pro Jahr bezeugen Sie Ihre Wertschätzung gegenüber unserem Verein und unserer Arbeit. Eine Mitgliedschaft gilt für alle in Ihrem Haushalt lebenden Familienmitglieder. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen sowie für Ihre wertvolle finanzielle Unterstützung.

Vereinskonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen  
IBAN CH46 8080 8003 8495 1625 0

### Mitgliederbeitrag:

**Jetzt mit TWINT bezahlen!**

QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Zahlung bestätigen



### Als Spenderin/Spender und für Legate

Ihre Spende verstehen wir als Dankeschön an unsere Mitarbeitenden, die täglich für die Bevölkerung im Einsatz sind. Davon werden Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, Teamanlässe und Betriebsausflüge finanziert. Zudem unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Spendenkonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen  
IBAN CH72 8080 8009 4733 1252 4

### Spende:

**Jetzt mit TWINT bezahlen!**

QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Zahlung bestätigen



## IMPRESSUM

**Auflage: 3'000 Stk.**

### Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Strelbel, Geschäftsleiterin SPITEX MST

### Layout & Druck:

MeGusta Werbetechnik GmbH, Amlikon-Bissegg

## KONTAKT



Überall für alle

**SPITEX**  
Matzingen  
Stettfurt  
Thundorf

**SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf**  
Lauchefeld 31 9548 Matzingen  
Tel. 052 376 15 34 www.spitex-mst.ch