

Ideen für ein gutes Miteinander

...auch wenn die körperlichen oder geistigen Kräfte abnehmen.



Sich regelmässig zu treffen, füreinander zu kochen, miteinander zu essen und sich auszutauschen – das ist die zentrale Idee einer Tavolata. Die Mitglieder einer Tischrunde erleben Verbundenheit und Nähe, Genuss und Freude. Die regelmässige Begegnung fördert den Aufbau eines Beziehungsnetzes und die gegenseitige Unterstützung im Lebensalltag. Und sie ist ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit im Alter.

Doch in jeder Tavolata kann es zum Thema werden, dass ein Mitglied weniger mobil wird, zunehmend über Schmerzen klagt, sich das Kochen nicht mehr zutraut, Termine oder Gesprächsinhalte vergisst, schlechter hört oder sieht oder sich in der Gruppe anders als gewöhnlich verhält. Dies kann nicht nur die betroffene Person selbst verunsichern, sondern die ganze Gruppe – und für alle zur Herausforderung werden.

Vielleicht tauchen Fragen auf: Wie können wir als Gruppe damit umgehen? Können wir etwas dazu beitragen, damit die betroffene Person weiterhin an unseren Treffen teilnehmen kann? Wie können wir mit ihr in Verbindung bleiben?

Mit dieser Publikation möchten wir Sie anregen, das Thema in Ihrer Gruppe zu besprechen und vielleicht die eine oder andere Idee umzusetzen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen. Gerne sind wir für Sie da, wenn Sie weitere Fragen haben: info@tavolata.ch oder Tel. 076 319 96 96 (Daniela Specht).

Danke, dass Sie sich – auch und gerade in herausfordernden Zeiten – für ein gutes Miteinander engagieren.

Verein Tavolata, Geschäftsstelle

Ideen für ein gutes Miteinander

Wir Menschen sind unterschiedlich – und wir verändern uns. Manchmal körperlich, manchmal geistig; manchmal langsam, manchmal schnell. Körperliches und Geistiges hängen oft zusammen: Schmerzen können zu Unruhe führen, eine zunehmende Sehbeeinträchtigung zu Rückzug, psychischer Stress kann den Heilungsprozess bei einer körperlichen Erkrankung verlangsamen.

So verschieden wir sind und so sehr wir uns verändern: Gegenseitiges Interesse hilft uns, ein gutes Miteinander zu gestalten und dazu beizutragen, dass alle Mitglieder der Gruppe mitwirken können. Dabei achten wir zugleich die Grenzen aller Beteiligten.

Hier sind einige Hinweise, wie wir Veränderungen in der Gruppe erkennen und angehen können:

1. *Interesse zeigen*

Interesse kann Vertrauen, Freude und Trost schenken und Hemmschwellen senken. Einer Person, die durch körperliche oder geistige Veränderungen beeinträchtigt wird, können wir unser Interesse auf vielfältige Weise zeigen:

- Wir können die Person herzlich als Gast empfangen, auch wenn sie beispielsweise die Rolle der Gastgeberin oder des Gastgebers nicht mehr oder nur noch mit Unterstützung übernehmen kann.
- Wir können die Person fragen, was sie selbst übernehmen kann und was wir für sie übernehmen können.
- Wir können an unseren Treffen besprechen, auf welche Hilfestellungen wir achten wollen (siehe die weiteren Themenfelder).
- Vielleicht beschränken wir in unserer Gruppe freiwillig die Zeit, in der wir über Krankheiten sprechen, denn Genuss und Freude sollen im Vordergrund stehen. Ist eine Person von Veränderungen betroffen, kann es jedoch eine Erleichterung sein, über Beschwerden und Probleme sprechen zu können. Fragen helfen uns in dieser Situation, die Bedürfnisse, Freuden und Ängste der betroffenen Person besser zu verstehen – und vielleicht auch zu erkennen, ob wir etwas für sie tun können. Beispiel: «Darf ich dich fragen, wie du diese Veränderungen bewältigst? Wie können wir dich konkret unterstützen?»
- Wir können die Person hin und wieder mit etwas überraschen, das ihr lieb ist.

2. *Mitwirkung ermöglichen*

Unser Interesse an der betroffenen Person können wir besonders dadurch zeigen, dass wir es ihr erleichtern, weiterhin an unseren Treffen teilzunehmen. Wir können sie ermutigen, uns mitzuteilen:

- welche Art Unterstützung sie vor, bei und nach den Treffen braucht, z.B. Fahrdienst, Gehbegleitung zum Tisch oder Hilfe beim Zubereiten des Essens.
- welche Art Unterstützung sie für Tätigkeiten braucht, mit denen sie zum Gelingen des Treffens beitragen möchte.
- Beiträge für die Gruppe können sehr vielfältig sein: zum Beispiel ein Dessert, eine Blume oder ein Gedicht mitbringen oder eine Erinnerung teilen.

3. *Die Grenzen aller Beteiligten im Auge behalten*

Mit eigenen körperlichen und geistigen Veränderungen und denjenigen anderer Menschen umzugehen, kann herausfordernd sein. Darüber zu reden erfordert Vertrautheit, Einfühlsamkeit und manchmal auch Mut – und betrifft auch die eigenen Grenzen. Diese sind mal weiter, mal enger.

Wir dürfen diese Grenzen in der Gruppe oder unter vier Augen ansprechen (z.B.: «Heute war ich sehr ungeduldig.» «Es hat mich überfordert.» «Damit kann ich nicht so gut umgehen.») und gemeinsam überlegen, wie wir die Tischgemeinschaft weiter gestalten wollen – auch damit alle Beteiligten genügend zum Zug kommen.

Vielleicht sind wir auch vertraut genug, um darüber zu sprechen, wie wir selbst im Falle einer körperlichen oder geistigen Veränderung behandelt werden möchten oder wie lange und unter welchen Umständen wir dann noch an der Tavolata teilnehmen möchten.

Es ist eine grosse Herausforderung, die Balance zwischen verschiedenen Bedürfnissen zu halten und einen angemessenen Umgang damit zu finden. Manchmal braucht es Entscheidungen für die Gruppe. Dabei muss vielleicht auch Unangenehmes angesprochen werden. Gleichzeitig tragen wir der Würde jeder Person Sorge. Solche Gespräche können herausfordernd sein.

Wenn wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind, können Fehler passieren oder Situationen eskalieren. Doch wir können versuchen, Fehler zu korrigieren, indem wir uns entschuldigen und den nächsten kleinen Schritt gehen. Akzeptanz und Grosszügigkeit helfen uns, weiterzukommen.

4. Wenn das Sehen sich verschlechtert

Das können wir bei Sehbeeinträchtigungen tun:

- Wir geben seh- und auch hörbeeinträchtigten Personen einen Platz mit dem Rücken zum Fenster und beleuchten den Esstisch gut, ohne zu blenden. So sind die Gesichter der Sprechenden und die Gegenstände auf dem Tisch besser erkennbar.
- Wir informieren die Person über Dinge und Vorgänge, die sie nicht genau sehen kann, beispielsweise: «XY ist kurz hinausgegangen, sie kann dich gerade nicht hören.» Ein kontrastreiches Gedeck (z.B. dunkles Tischset und helles Geschirr) kann helfen, das noch vorhandene Sehvermögen beim Essen besser zu nutzen. Wir können beschreiben, welche Speise sich wo auf dem Teller befindet («Rechts oben ist ..., unten links ist ...»). Das ist nicht nur für die sehbeeinträchtigte Person hilfreich, sondern auch für die Köchinnen und Köche ein wertschätzendes Ritual beim Servieren am Tisch.

→ Hier erfahren Sie mehr und erhalten Hilfe: www.tavolata.ch/gutes-miteinander

5. Wenn das Hören sich verschlechtert

Das können wir bei Hörbeeinträchtigungen tun:

- Wenn wir mit der Person sprechen, wenden wir ihr unser Gesicht zu. Wir sprechen nicht lauter, sondern langsam und deutlich. Wir achten darauf, dass sie dem Gespräch folgen kann – zum Beispiel, indem nicht alle gleichzeitig sprechen.
- Wir geben der hörbeeinträchtigten Person Stichwörter zu dem, was gesagt wurde, und beziehen sie aktiv ins Gespräch ein: «Wir haben eben über ... gesprochen. Was denkst du darüber?»
- Wir können die Person auch behutsam fragen, ob sie über ein Hörgerät verfügt und ob es eingeschaltet ist. Und wir können einander ermutigen, solche technischen Hilfen zu nutzen.

→ Hier erfahren Sie mehr und erhalten Hilfe: www.tavolata.ch/gutes-miteinander

6. Wenn Mobilität, Kraft und Fingerfertigkeit abnehmen

Das können wir tun:

- Bei eingeschränkter Motorik oder Greifschwäche können wir die betroffene Person ermuntern, ihre Esshilfen (z.B. Besteck mit dickem Griff, Schnabelbecher) mitzubringen. Wir können auch einen Trinkhalm anbieten.
- Bei Tremor bereiten wir unser Essen vielleicht als Fingerfood zu.
- Zur Sturzprävention räumen wir Hindernisse am Boden weg, z.B. indem wir Teppichränder mit Klebeband befestigen, und behalten auch unsere Haustiere im Auge.

→ Hier erfahren Sie mehr und erhalten Hilfe: www.tavolata.ch/gutes-miteinander

7. Wenn Erinnerungen verloren gehen

Das können wir tun:

- Wir sprechen über Themen oder pflegen kleine Rituale, die der Person vertraut sind.
- Wir sprechen ruhig und in kurzen Sätzen mit einfachen Wörtern und halten Blickkontakt.
- Wir stellen Fragen, die mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden können, und jeweils nur eine Frage aufs Mal.
- Wenn die verbale Kommunikation schwierig ist, können wir die Person mit einer Berührung an der Schulter oder am Arm z.B. an den Tisch geleiten.
- Wir hören gemeinsam Musik oder betrachten Bilder. So kann eine schöne Stimmung entstehen.
- Bei Unruhe können wir eine Beschäftigung anbieten, z.B. Servietten falten. Unruhe kann aber auch ein Zeichen für Harn- oder Stuhldrang, Schmerzen oder Überforderung sein – wir können behutsam danach fragen.
- Unsere Geduld und Ruhe signalisieren der betroffenen Person, dass wir sie ernst nehmen – auch wenn sie sich beispielsweise mehrfach wiederholt.

→ Hier erfahren Sie mehr und erhalten Hilfe: www.tavolata.ch/gutes-miteinander

8. Wenn Menschen sich zurückziehen, traurig oder ängstlich wirken

Das können wir tun:

- Im Gespräch können wir fragen: «Wie ist es dir seit unserer letzten Begegnung ergangen?» Das lädt dazu ein, nicht nur das aktuelle Befinden mitzuteilen, sondern auch von Erlebtem zu berichten. Oft ist das einfacher als «Wie geht es dir?».
- Vielleicht gelingt es uns, authentisch zu sagen: «Ich verstehe.» Oder wir bitten die betroffene Person: «Erzähl mir mehr.»
- Über unsere Körpersprache können wir Trost spenden oder Ruhe vermitteln, z.B. durch verständnisvolles Nicken oder indem wir eine Hand halten.
- Wenn sich jemand zunehmend isoliert, können wir Besuche ausserhalb unserer Treffen einplanen oder ein kleines Geschenk vor die Tür oder in den Briefkasten legen.

→ Hier erfahren Sie mehr und erhalten Hilfe: www.tavolata.ch/gutes-miteinander

9. Wenn Mitglieder aufgrund der Beeinträchtigungen nicht mehr an die Treffen kommen können

Ziehen Menschen ins Alters- oder Pflegeheim oder können aus anderen Gründen nicht mehr an den Treffen teilnehmen, sind andere Mitglieder vielleicht bereit, die Person einzeln oder als Gruppe zu besuchen. So kann der Kontakt weiter gepflegt werden.

10. Wenn Mitglieder sterben

Das können wir tun:

- Bei einem Treffen nehmen wir in der Gruppe Abschied: Wir halten ein letztes Mal den Platz für die Person frei, tauschen Erinnerungen aus und führen vielleicht ein kleines Ritual mit Musik, einem Text oder einem Bild durch. Vielleicht erzählen wir uns schöne und lustige Anekdoten und behalten die Person so in guter Erinnerung.
- Beim nächsten Treffen wählen wir eine neue Tischordnung und gestalten bewusst einen Neubeginn. Wir versuchen, den Rhythmus der Treffen beizubehalten.

Manchmal hilft auch etwas Humor beim Bewältigen von Herausforderungen und Trauer. Die Schwere lässt sich nicht weglachen, doch Humor kann helfen, wieder etwas Leichtigkeit und Mut zu finden.

Impressum

Herausgeber: Verein Tavolata

Diese Publikation wurde zusammen mit dem Tavolata-Rat und Fachpersonen im Laufe des Jahres 2025 erarbeitet und im Frühjahr 2026 veröffentlicht.