

2/23

SAMARITER

Das Verbandsmagazin von Samariter Schweiz

Der Gewinn des Älterwerdens

6 ALTER IM WANDEL

Demografische und soziale Trends

10 INTERVIEW

Was ist neu am Alter?
mit Elisabeth Michel-Alder

27 VEREINSLEBEN

Neumitglieder anwerben und
Ehemalige zurückgewinnen



135

jahre
ans
anni
onns

1888 – 2023

samariter
samaritains
samaritani
samaritans



Die andere Sicht auf das neue Alter

Liebe Samariterinnen, liebe Samariter

Es ist an der Zeit, das Alter mit neuen Augen zu sehen. Wissen wir doch alle, dass Menschen über 50 längst noch nicht alt und selbst mit 70 in der Regel geistig und körperlich noch topfit sind. In diesem Heft fokussieren wir uns auf das neue Alter und darauf, was sich heute geändert hat. So sind viele Menschen in der mittleren Lebensphase immer noch oder neu bereit, sich für etwas Sinnstiftendes einzusetzen, um dafür selbst sozial eingebettet zu sein.

In seinem Leitartikel zeigt der Soziologe François Höpflinger auf, wie sich das Alter gewandelt hat. Das Interview mit der Sozialwissenschaftlerin und Unternehmensberaterin Elisabeth Michel-Alder gibt unter anderem praktische Tipps, wie man seine Biografie im mittleren Alter anreichern und erweitern kann. Darin finden Sie auch wertvolle Informationen, warum sich Menschen

sozial und ehrenamtlich engagieren. Konkrete Ideen und Anregungen zur Mitgliederwerbung erhalten Sie unter der Rubrik Werkzeuge.

Wir danken für die zahlreichen Meldungen, die uns aus den Vereinen erreicht haben, und gratulieren den Jubilarinnen und Jubilaren herzlich – auch jenen, die in der Rubrik Vereine und Verbände nicht genannt werden konnten. Und so viel sei noch verraten: Zum 135-Jahr-Jubiläum von Samariter Schweiz gratuliert jemand, den viele von Ihnen vermutlich noch aus früheren Zeiten kennen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

URSULA FORRER
Mitglied Zentralvorstand
Samariter Schweiz



6 ALTER IM WANDEL – DEMOGRAFISCHE UND SOZIALE TRENDS

INHALT

10 INTERVIEW

Elisabeth Michel-Alder:
«Wir haben zehn Jahre
mehr, um tätig zu sein»

13 SCHWERPUNKT

Samariter-Seniorengruppe
(SAMSEN)

15 WISSEN

Gesundheitliche Themen
im Alter

17 AKTUELL

Samariter Schweiz:
Frühlingskonferenz und
Kurzinformationen

19 INTERVIEW

Eugen Kiener gratuliert
zum 135-Jahr-Jubiläum

21 VEREINE/VERBÄNDE

KV-Abgeordnetenver-
sammlung im Waadtland

22 100 JAHRE

Der Samariterverein
Bodio-Personico-Pollegio
feiert sein Jubiläum

22 VEREINE/VERBÄNDE

Aktuelles

27 WERKZEUG

Anregungen für die
Vereinsarbeit
Teil 2: Mitglieder gewinnen



IMPRESSUM

«samariter» 2/2023
Erscheinungsdatum: 10. Mai 2023

Herausgeber

Samariter Schweiz
Martin-Disteli-Strasse 27
Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 286 02 00
redaktion@samariter.ch
www.samariter.ch

Bestellungen für Abonnemente
sowie Adressänderungen bitte
schriftlich an obige Adresse

Abonnementspreis

Abonnement für Aussenstehende:
Fr. 33.– pro Jahr

4 Ausgaben pro Jahr
Auflage: 18 000 Exemplare

Redaktion

Susanne Brenner (sbr)
Westschweiz: Chantal Lienert (cli)
Westschweiz: Caroline Droz (cdr)
Südschweiz: Mara Zanetti Maestrani (m.z.)

redaktion@samariter.ch
Postadresse:
Redaktion «samariter»
Postfach, 4601 Olten

Inserate

Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
Telefax 044 928 56 00
samariter@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Layout, Druck, Versand

Stämpfli Kommunikation, 3001 Bern
staempfli.com

Fotos

Titelseite: Gaëtan Bally
Inhaltsverzeichnis: iStock

28 INTERVIEW

Philipp Moor gibt seine
Erfahrungen zur Vor-
standsarbeit weiter

30 AUSBILDUNG

Die neuen modularen
Lehrgänge sind da!

32 SIE SIND DRAN

Schwedenrätsel und
SUDOKU

33 KURSE UND LEHR- GÄNGE 2023

34 WARENSHOP

Bewährtes im
Sortiment des
Samariter.shop

35 SERVICE

Ihr Feedback sowie
Rätsellösungen



ALTER IM WANDEL - DEMOGRAFISCHE UND SOZIALE TRENDS

Das Alter wurde früher fatalistisch als unbeeinflussbar hingenommen. Das änderte in den 1970er- und frühen 1980er-Jahren. Heute ist klar: Die Kompetenzen der älteren Menschen sind für unsere Gesellschaft wichtig und die Ressourcen dieser Menschen notwendig.

TEXT: François Höpflinger FOTO: Shutterstock



Der «mobile Senior» und die «mobile Seniorin» wurden sozusagen zum Sinnbild eines aktiven Rentenalters.

Geburtenstarke Nachkriegsjahrgänge sowie eine erhöhte Lebenserwartung im Alter führen einerseits zur raschen Zunahme von Zahl und Anteil älterer Menschen. Soziale, kulturelle und medizinische Veränderungen tragen andererseits dazu bei, dass sich Lebenshintergründe und Bedürfnisse älterer Menschen in bedeutsamer Weise verändern. Ab den 1970er- und frühen 1980er-Jahren wurden defizitorientierte Theorien des Alterns infrage gestellt und durch kompetenzorientierte Theorien eines aktiven, erfolgreichen und gesunden Alterns ersetzt. Das Alter – früher fatalistisch

als unbeeinflussbar hingenommen – wurde als Handlungsfeld für kompetenzerhaltende Interventionen entdeckt. In seiner radikalen Fassung hat dies auch zur Entwicklung einer «Anti-Aging-Medicine» beigetragen.

Ausdehnung der gesunden Lebensjahre

Insgesamt lebt eine bedeutende Mehrheit der Menschen in der Schweiz nicht nur lange, sondern sie verfügen auch im höheren Lebensalter lange über eine relativ gute Gesundheit. Soweit Daten vorhanden sind, hat sich die subjektive Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz in den letzten Jahrzehnten verbessert, vor allem bei den «jungen Alten». So hat sich der Anteil an 65- bis 74-jährigen Frauen und Männer deutlich erhöht, die ihre Gesundheit als gut bis sehr gut einstufen. Während 1979 in der ersten Alterserhebung in Genf und im Wallis weniger als die Hälfte der Befragten ihre Gesundheit als positiv einschätzten, sind es gegenwärtig gut drei Viertel. Die Gründe für diese positive Entwicklung sind vielfältig, von verbesserter wirtschaftlicher Absicherung im Rentenalter, weniger harter körperlicher Arbeit im Beruf und generell besseren Lebensbedingungen bis hin zu einer ausgebauten gesundheitlichen Versorgung (wodurch etwa chronische Erkrankungen und Beschwerden besser behandelt werden können). Damit haben sich die Chancen für ein langes aktives Rentenalter klar verbessert, wobei zwischen Gesundheit und sozialem Engagement eine Wechselbeziehung vorliegt: Pensionierte sind aktiver, weil sie sich gesünder fühlen, sowie umgekehrt ein aktives Engagement im Rentenalter sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit stärkt.

Subjektives Alter – häufig tiefer als tatsächliches Alter

Seit Jahren lässt sich beobachten, dass ältere Frauen und Männer sich selbst jünger einschätzen bzw. sich jünger fühlen, als es ihrem biologischen Alter entspricht. In einer 2018/19 durchgeführten Erhebung lag das gefühlte Alter von 70-jährigen und älteren Befragten durchschnittlich 11 Jahre tiefer als das tatsächliche Alter (und nur 15 Prozent der über 69-Jährigen definieren sich selbst als «alt»). Dieser Trend wird dadurch gestärkt, dass ein wachsender Teil älterer Menschen Verhaltensweisen übernehmen (wie reisen, Sport treiben, sich weiterbilden, sich modisch ankleiden), die früher nur von jüngeren Menschen ausgeübt wurden. Der «Ruhestand» entwickelt sich häufiger zum «Unru-

ZUM AUTOR



Prof. Dr. François Höpflinger, emeritierter Soziologieprofessor der Universität Zürich, war von 1999 bis 2008 Forschungsdirektor am Universitären Institut «Alter und Generationen». Im Rahmen seiner selbstständigen Forschungs- und Beratungstätigkeit widmete er sich Alters- und Generationenfragen. Er

führte unter anderem Forschungsprojekte zu Wohnen im Alter, Wandel des Alters durch und erstellte den Sozialbericht 2016 zum Wohlbefinden in der Schweiz.

hestand». Jüngere Rentnergenerationen sind auch besser als frühere Generationen daran gewöhnt, in einer mobilen und sich ständig ändernden globalen Gesellschaft zu leben, wodurch sie häufiger auch im späteren Lebensalter innovativ und lernbereit verbleiben. Dabei werden die neueren Generationen älterer Menschen auch in ihren Lebens- und Konsumbedürfnissen anspruchsvoller und wählerischer.

Aktives Rentenalter

Der Anteil älterer Menschen, die körperlich bzw. sportlich regelmässig aktiv sind, ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Analog jüngeren Altersgruppen unternehmen auch pensionierte Personen häufiger als früher grössere Reisen (Tagesreisen, Flugreisen, Reisen mit Übernachtungen usw.). Der «mobile Senior» wurde sozusagen zum markanten Sinnbild eines aktiven Rentenalters.

Auch lebenslanges Lernen erweist sich immer mehr als ein zentrales Element zur erfolgreichen Bewältigung der nachberuflichen Lebensphase wie auch zur Lebensorientierung in einer Gesellschaft, die ständigem Wandel unterworfen ist. Viele pensionierte Frauen und Männer engagieren sich zudem in der Freiwilligenarbeit (Nachbarschaftshilfe, Sportvereine, Kultur- und Sozialengagement usw.). Der Anteil an älteren Frauen und Männern, die in irgendeiner Form freiwillig tätig sind, ist und bleibt hoch. Was sich allerdings geändert hat, ist die Tatsache, dass mehr pensionierte Freiwillige ihren Einsatz selbstbestimmt ausüben möchten (und nicht fremdbestimmt). Die ältere Bevölkerung leistet in jedem Fall einen wesentlichen Beitrag zur gesellschaftlichen Solidarität, und es wird

immer deutlicher, dass unsere Zivilgesellschaft ohne die Nutzung der Kompetenzen und Ressourcen älterer Frauen und Männer nicht funktionieren kann. Umgekehrt zeigt sich, dass freiwillig engagierte Rentner und Rentnerinnen sozial besser eingebettet sind und ein höheres Wohlbefinden aufweisen als gleichaltrige Personen, die sich nicht engagieren.

Ausgeprägte wirtschaftliche Ungleichheiten

In der Schweiz haben sich Zahl und Anteil wohlhabender älterer Menschen deutlich erhöht, wodurch die «Senioren» und «Seniorinnen» zu einer «wertvollen Konsumentengruppe» wurden. Allerdings ist Armut bzw. finanzielle Not im Alter auch in der reichen Schweiz nicht verschwunden. Noch stärker als in jüngeren Altersgruppen ist die wirtschaftliche Lage im Alter durch markante wirtschaftliche Ungleichheiten gekennzeichnet, und die 10 Prozent reichsten AHV-Rentnerinnen und -Rentner verfügen über 3,4-mal mehr finanzielle Mittel als die 10 Prozent ärmsten AHV-Rentnerinnen und -Rentner. Dabei sind alleinlebende ältere Menschen häufiger armutsbetroffen als ältere Paare; sei es, weil die relativen Lebenskosten beim Alleinleben höher sind, oder sei es, weil ein Partnerverlust zu Einkommenseinbussen führt. Da Frauen häufiger als Männer im Alter allein leben und zudem geringere Rentenansprüche aufweisen, leiden Frauen im Alter häufiger unter wirtschaftlicher Not als gleichaltrige Männer. Das häufigste Problem bei Einkommensschwäche im Alter ist, dass es unmöglich ist, eine unerwartete grössere Ausgabe zu tätigen. Normalerweise geht es, aber wenn, krankheits- oder unfallbedingt, unerwartete Kosten anfallen, kommen einkommensschwache ältere und alte Menschen rasch in eine Notlage. So konnten sich 2022 gut 14 Prozent der Personen im Pensionsalter eine unvorhergesehene Ausgabe von 2000 Franken nicht leisten.

Zur Lebenssituation 80-jähriger und älterer Menschen

Ab wann das hohe Alter oder die Hochaltrigkeit beginnt, ist angesichts der ausgeprägten Unterschiede von Alterungsprozessen umstritten. Aber im Übergang vom höheren zum hohen Alter, vielfach zwischen dem 80. und 85. Lebensjahr, steigen die Risiken gesundheitlicher Einschränkungen und sozialer Verluste (Partnerverlust u.a.) an. Trotz positiven persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten ist das hohe Lebensalter – auch in der

FREIWILLIGENARBEIT IM ALTER

		%freiwillig engagiert in den letzten 4 Wochen		
A) 65- bis 74-Jährige		Insgesamt	Formell	Informell
2000	65–74 J.	43%	19%	31%
2020	65–74 J.	45%	17%	37%
	Männer 65–74 J.	43%	21%	34%
	Frauen 65–74 J.	46%	14%	40%
B) 75-Jährige und älter		Insgesamt	Formell	Informell
2000		23%	9%	16%
2020		25%	9%	20%
	Männer 75+	26%	11%	19%
	Frauen 75+	24%	7%	21%

Formell: Freiwilligenarbeit und Ehrenamt in Vereinen und Organisationen; Informell: Freiwilligenarbeit ausserhalb von Vereinen/Organisationen. Ohne Engagement für verwandte Menschen ausserhalb des eigenen Haushalts.

Quelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Arbeitskräfteerhebungen, Modul «Unbezahlte Arbeit»

Wahrnehmung der Menschen selbst – durch eine vermehrt negative oder zumindest zweideutige Gesamtbilanz gekennzeichnet, vor allem im Kontrast zu den positiven Trends bei den «jungen Alten». Das hohe Lebensalter ist zwar nicht mit Hilfs- und Pflegebedürftigkeit gleichzusetzen, aber es bleibt die Tatsache, dass mit steigendem Alter das Risiko ansteigt, hilfs- und pflegebedürftig zu werden. Auch Multimorbidität, also das Zusammenwirken verschiedener Krankheiten, ist im hohen Lebensalter häufig. Dies führt dazu, dass hochaltrige Menschen in besonderem Masse auf eine ausgebauten Gesundheitsversorgung (auch im Rahmen von Spitex-Angeboten) und auf eine sozial unterstützende Wohnumgebung angewiesen sind.

Gesamtrend

Gesellschaftlich ist auffallend, dass im Gegensatz zur positiven Aufwertung des dritten Lebensalters das hohe Alter weiterhin überwiegend mit negativen Attributen versehen wird. Dadurch konzentrieren sich auch demografische Bedrohungsszenarien immer mehr auf das hohe Lebensalter, etwa wenn von unbezahlbaren Gesundheitskosten im Alter oder von Pflegenotstand die Rede ist. Hochaltrigkeit wird gesellschaftlich zur negativen Utopie des Alterns, und entsprechend wird der Übergang in das hohe Alter immer auch mit Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Verlust der selbstbestimmten Lebensführung in Verbindung gebracht. Deshalb definieren sich alte Menschen selbst nicht als «wirklich alt», solange sie weiterhin in einer priva-

ten Wohnform leben und über persönliche Entwicklungsspielräume verfügen. Bedeutsame Einflussfaktoren für Lebenszufriedenheit im hohen Alter sind Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung und die wahrgenommene Stärke der sozialen Netzwerke. Auch für die Gruppe der Hochaltrigen gilt, dass Personen mit einem stärkeren sozialen Netzwerk eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit aufweisen. Negativ auf die Lebenszufriedenheit im hohen Lebensalter wirken alltägliche Schmerzen (was die Bedeutung einer palliativen Pflege verdeutlicht). Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im hohen Alter sind zusätzlich eng mit dem Wohlbefinden hinsichtlich der erlebten Vergangenheit bzw. mit der Lebensgeschichte verknüpft, was die Bedeutung biografischer Ansätze unterstreicht. Wer mit seinem bisherigen Leben zufrieden ist, kann die Herausforderungen und Krisen des hohen Lebensalters und die Endlichkeit des Lebens eher akzeptieren, als wenn noch in der eigenen Biografie unverarbeitete Verletzungen vorliegen.

DETAILS ZUM WANDEL DES ALTERS IN DER SCHWEIZ

François Höpflinger, Alter im Wandel – Zeitreihen für die Schweiz

Online: www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf

«Wir haben zehn Jahre mehr, um tätig zu sein»

Ein attraktives Angebot in der Freiwilligenarbeit, zum richtigen Zeitpunkt, kann darüber entscheiden, wie zufrieden man sich im Alter fühlt. Warum ein solches Engagement bereits «in der Mitte» des Lebens eingeleitet werden sollte, erklärt die Sozialwissenschaftlerin und Unternehmensberaterin Elisabeth Michel-Alder.

INTERVIEW: Susanne Brenner

Sie haben das interessante Projekt «Neues Alter» ins Leben gerufen (siehe Kasten). Was ist denn heute neu am Alter?

Neu ist, dass die Menschen hierzulande im Durchschnitt zehn Jahre älter werden als die vorherige Generation. Das heisst, wir verfügen über zehn geschenkte Jahre. Und diese geschenkte Zeit ist nicht am Lebensende, sondern meist so im Alter zwischen 50 und 80. Die Menschen können in diesem Alter noch voll engagiert sein, Sport treiben, reisen oder erwerbstätig sein. Es geht den meisten auch finanziell gut. Mit diesen Jahren sollten wir als Gesellschaft etwas machen!

In welche Richtung müssen wir denn unsere Vorstellungen vom Alter anpassen?

Aussagen wie «Sie sind 50, sie lernen das nicht mehr» hört man noch immer. Aber sie sind definitiv überholt. Sowohl mit 50 als auch mit 70 ist man voll lernfähig. Falls Einschränkungen kommen, dann in der Regel im höheren Alter.

Was hat das für Konsequenzen?

Die Gesellschaft als Ganze ist im Wandel. Wir leben in einer ausgeprägt individualistischen Gesellschaft. Oft stehen nach einer erfolgreichen Berufskarriere vor allem das Optimieren der eigenen Lebensumstände und der Konsummöglichkeiten im Zentrum. Doch wir müssen uns überlegen, ob dies für die zweite Lebenshälfte sinnvoll, nachhaltig und gesund ist oder ob die Fähigkeiten und Ressourcen von Menschen – durchaus im Sinn von

Lebensqualität – auch der Gesellschaft zur Verfügung stellen sollen.

Wie ist das zu verstehen?

Es geht hier um die Frage, ob wir uns als soziale Wesen und Teil der Gesellschaft sehen oder ob wir als Selbstoptimierende bessere Erfahrungen gemacht haben. Und was die Wissenschaft zu unterschiedlichen Arten der Lebensführung sagt. Um solche Fragen kommt man mit dem längeren Leben kaum herum. Die Frage ist also, was es uns selbst bringt, wenn wir einen Beitrag zugunsten der Gesellschaft leisten. Wenn wir uns engagieren, wenn es uns braucht, gewinnen wir Entwicklungschancen, Resonanz von Dritten und soziale Bedeutung. Das tut uns gut. Solche Fragen stellen sich für uns heute häufiger als noch bei unseren Grosseltern, die eine deutlich tiefere Lebenserwartung hatten.

Wie wirkt sich der demografische Wandel für «die Jungen» aus?

Bei den Jugendlichen beobachte ich unterschiedliche Haltungen. Die einen sind eher auf eigenen Erfolg ausgerichtet, die anderen nehmen ökologische und soziale Verantwortung wahr. Die Suche nach Sinnhaftigkeit in der Arbeit bekommt meiner Beobachtung nach wieder mehr Gewicht als in den 90er-Jahren, zu Zeiten des Neoliberalismus. Damals ging es bei Unternehmen vor allem darum, Geld zu machen, Menschen sollten wie Ich-AGs funktionieren. Heute sind auch starke Umwelt- und Sozialbewegungen in Wirtschaft und Gesellschaft aktiv.



Elisabeth Michel-Alder ist Sozialwissenschaftlerin und Historikerin. Sie leitet seit 1988 ihre Unternehmensberatung und Coachingwerkstatt EMA Human Potential Development in Zürich. Sie engagiert sich seit vielen Jahren für eine entwicklungsfördernde Arbeitswelt und plädiert dafür, überholte Vorstellungen von Lebensentwürfen und Alter zu revidieren.

Ab wann wird die Beschäftigung mit der längeren Lebensspanne zu einem Thema?

Bei den Personen in «der Mitte». Diese Mitte kann bei 45, 52, 58 liegen, je nachdem, ob familiäre Veränderungen anstehen oder beruflich ein Plafond erreicht wurde. Die Forschung zeigt, dass sich Menschen «in der Mitte» oft neu orientieren, einen weiteren Lebenszyklus einleiten. Das wirkt einer Zeit vor der Pensionierung entgegen, die oft als Sinkflug wahrgenommen wird, weil es an neuen Perspektiven fehlt. Wer in «der Mitte» eine zweite Schiene aufbaut, sich weitere Ressourcen erschliesst – beispielsweise ein Freiwilligenengagement oder ein Projekt –, bereitet den dritten und

vierten Lebensabschnitt vor. Denn die Qualität der Zeit nach Mitte 60 hat viel damit zu tun, wie man die zehn bis zwölf Jahre vor der Pensionierung erlebt.

Und nach der Pensionierung?

Nach einer Pensionierung, die heutzutage zwischen 60 und 75 erfolgt, ist es vor allem wichtig, engagiert zu bleiben. Die Weltgesundheitsorganisation stellt fest, dass man dadurch nicht nur länger gesund, sondern auch langfristig viel zufriedener bleibt. Als reiferer Mensch hat man Wahlmöglichkeiten und Kompetenzen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie die Ressourcen von älteren Menschen der Gesellschaft nützen können.

Viele Vereine, darunter auch die Samaritervereine, möchten mehr Mitglieder gewinnen. Wann wäre der richtige Zeitpunkt, potenzielle Mitglieder zu kontaktieren? Und wie sollen sie angesprochen werden?

Auf alle Fälle nicht warten, bis diese pensioniert sind. Es zeigt sich, dass Menschen, die sich freiwillig engagieren, das bereits in jungen Jahren tun. Deshalb muss man sie früh ansprechen und ihnen eine für sie persönlich attraktive Beschäftigung anbieten. Sehr direkt sagen: «Ich sehe dich beispielsweise im Vorstand als ...», «du bist ein Organisationstalent, würdest du für unsere Mitglieder Anlässe organisieren ...». Oder: «Du kannst so gut präsentieren und anderen etwas beibringen ...», «du wärst die geborene Kursleiterin, willst du dich nicht dazu ausbilden lassen?» Wird eine solche Wissenserweiterung oder Nebenbeschäftigung als erstrebenswert empfunden, kann das ein willkommenes Angebot sein, um den Erwerbsjob etwas zu reduzieren und sich mehr in der Freiwilligenarbeit zu engagieren.

Welche Aspekte müssten Samaritervereine besonders beachten, damit Menschen «in der Mitte» sich angesprochen fühlen und ein Engagement in Betracht ziehen würden?

Ein Angebot kann attraktiv sein, wenn die interessierte Person ihre Fähigkeiten einsetzen und ihr Wissen oder ihren Betätigungsradius erweitern kann. Meist ist auch ein Wunsch da, mehr mit Menschen zusammenzuarbeiten, etwas gemeinsam zu schaffen oder direktes Feedback auf das, was man tut, zu bekommen – dass man also eine Wirkung erzielen sowie Resonanz und Wertschätzung spüren kann. Damit können gerade Freiwilligenorganisationen wie Samariter Schweiz, die sich für die Mitmenschen engagieren, punkten. Aus meiner Erfahrung sind allgemeine Aufrufe oder Inserate wenig erfolgversprechend. Potenzielle Mitglieder sollten persönlich angesprochen werden, und man sollte ihnen eine für sie attraktiv erscheinende Aufgabe in Aussicht stellen.

Besten Dank für das Gespräch!

INTERESSANTE PROJEKTE

Das Forschungsprojekt neuesalter.ch hat die Lebenswege von 25 Männern und 25 Frauen untersucht, die lange über das Pensionierungsalter hinaus beruflich und ausserberuflich tätig sind.

spurenwechseln.ch ist ein Netzwerk, das auf verschiedenste Arten Impulse gibt im Themenfeld «länger leben, anders arbeiten».

Im Blog www.silberfuchs-blog.ch veröffentlicht Elisabeth Michel-Alder Artikel zu gesellschaftlichen Themen rund um Arbeit im demografischen Wandel.

SIRMED
Schweizer Institut für Rettungsmedizin

Kurse für Samariter*innen



First Aid Stufe 1 IVR Refresher, Schwerpunkt Teamtraining (SimCenter)	12. Juni 2023
First Aid Stufe 3 IVR Refresher, Schwerpunkt Erste Hilfe Outdoor	11. Juli 2023
BLS-AED-SRC Instruktorenkurs	21.–22. September 2023
First Aid Stufe 3 IVR Refresher, Schwerpunkt Stop the bleeding	22. September 2023
First Aid Stufe 3 IVR Refresher	19.–20. Oktober 2023

SIRMED AG – Schweizer Institut für Rettungsmedizin
Guido A. Zäch Strasse 2b | CH-6207 Nottwil | www.sirmed.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS)
und der Schweizerischen Rettungsflugwacht (Rega)

A wie Aktiv M wie Miteinander S wie Spass

Spass am Lernen und Freude am Miteinander sowie aktiv sein. Davon zehren die Seniorinnen und Senioren der SAMSEN-Gruppe in Rebstein. Sie lernen und üben gemeinsam, erweitern ihr Wissen sowie ihre physische und geistige Beweglichkeit und fühlen sich im Alltag erst noch sicherer.

TEXT: Susanne Brenner

2017 hat Marlis Ritter die SAMSEN des Samariterversins Rebstein ins Leben gerufen. Innerhalb von sechs Jahren hat sich die Mitgliederzahl verdoppelt. Heute zählt die dem Samariterversin angeschlossene Samariter-Seniorengruppe bereits 30 Mitglieder. Darunter sind aktive Samariterinnen und Samariter, aber auch ehemalige Mitglieder, die früher schon aus dem Samariterversin ausgetreten sind, oder solche, die gar nie im Samariterversin waren. Es können alle mitmachen, die sich vom Programm angesprochen fühlen. Heute gehört es in Rebstein bereits «zum guten Ton», an den SAMSEN-Nachmittagen eingeladen zu sein.

Die Übungen sind wertvoll

Die Veranstaltungen finden in der Regel einmal im Monat statt, an einem Freitagnachmittag von 14.00 bis 15.30 Uhr mit anschließender Kaffeestube. Im ersten Teil behan-

Themen zu Gesundheit und Prävention sind bei den SAMSEN genauso beliebt wie traditionelle Erste-Hilfe-Themen.





Die SAMSEN-Gruppe des Samaritervereins Rebstein

deln die Teilnehmenden miteinander Erste-Hilfe-Themen. Sie erhalten hilfreiche Tipps, wodurch sie mehr Sicherheit im Alltagsleben gewinnen. Anschliessend wird bei Kaffee und Kuchen die Geselligkeit gepflegt. Man kann sich über die behandelten Themen unterhalten oder über das, was einen sonst noch so beschäftigt. Die Zeit vergeht im Nu – und irgendjemand beginnt später aufzuräumen, andere waschen ab. Das geht alles wie von selbst, ohne dass Ämtlis zugeteilt werden müssen.

Im Notfall ist «wissen wie» entscheidend

Das Programm, so Marlis Ritter, wird nach den Wünschen der Mitglieder zusammengestellt. Gewünscht sind interessanterweise oft Erste-Hilfe-Themen wie beispielsweise Herzdruckmassage. Allgemeine Themen zu Gesundheit und Prävention sind auch beliebt. An einer Übung gibt es in der Regel drei Gruppen, die je 30 Minuten an einem Posten üben. Die Teilnehmenden müssen aber nie auf den Boden knien. Das ist ein Grundsatz. Trotzdem lernen sie Erste-Hilfe-Massnahmen. Denn es hilft ja durchaus, wenn in einem Notfall eine ältere Person Bescheid weiss. Sie kann dann, wenn ein Einsatz am Boden nötig ist, eine jüngere Person anleiten. Die SAMSEN üben gewissenhaft. Aber wenn jemand etwas zu erzählen hat, dann hat das in diesem Format auch Platz, selbst wenn es mal etwas ist, was gar nicht zum Thema gehört. Denn ein wichtiger Grundsatz ist, dass die Seniorinnen und Senioren Spass und Freude am Lernen haben. Sie sollen Gemeinschaft erleben und in einem neuen Umfeld mit anderen Menschen in Kontakt

kommen, ganz nach dem Motto «Lieber gemeinsam statt einsam». So kann auch im Alter die Neugier immer wieder geweckt werden und Körper und Geist noch lange rege bleiben.

Das Erfolgsrezept darf benutzt werden

Ihrem Beispiel gefolgt sind bereits die Samaritervereine Waldkirch und Degersheim, sie haben eigene SAMSEN-Gruppen gegründet. Motiviert durch die Erfolgsgeschichte der Samariter-Seniorengruppe SAMSEN in Rebstein gab Marlis Ritter am 18. März in einem Workshop in St. Gallen ihr Know-how an interessierte Samaritervereine aus dem Kanton St. Gallen weiter. Es ist zu hoffen, dass noch andere Vereine dem Beispiel folgen und eine SAMSEN-Gruppe gründen. Die Rebsteiner:innen haben anfangs an einem Seniorennachmittag mit aktiven Samariterinnen und Samaritern im Seniorenalter Werbung für sich gemacht. Heute verteilen Mitglieder Flyer an Bekannte und laden persönlich ein – und jetzt läuft die Mitgliederwerbung wie von selbst.

DAS SAMSEN-KONZEPT STEHT UNTER FOLGENDEM LINK ZUR VERFÜGUNG:

www.samariter-sgfl.ch/de/seniorengruppe-samsen

Mit dem Begriff SAMSEN wird die Seniorengruppe im Samariterverband SG/FL beschrieben. Diese gliedert sich in lokale SAMSEN-Gruppen, die den Samaritervereinen sowie dem Samariterverband SG/FL angeschlossen sind.

Die Angebote der SAMSEN richten sich an Männer und Frauen im Pensionsalter und leisten einen Beitrag zur aktiven Freizeitgestaltung im Alter und fördern die Selbstständigkeit im Alltag, damit diese noch möglichst lange erhalten bleibt.

SAMSEN heisst nicht nur Samariter-Senioren, sondern jeder Buchstabe hat seine Bedeutung:

- S = Sicherheit
- A = Aktiv
- M = Miteinander
- S = Spass
- E = Erleben
- N = Neugier

Gesundheit im Alter

Bei älteren Menschen treten bestimmte Krankheiten und Notfallsituationen häufiger auf. Fachstellen setzen deshalb auf Information.

swissheart zu Herzkrankheiten und Hirnschlag

Quelle: [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch)

Die verbreitetsten Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Herzinfarkt, Hirnschlag, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Herzklappenkrankheiten, Bluthochdruck. Jedes Jahr haben in der Schweiz rund 30 000 Personen ein akutes Problem mit dem Herzen. 8000 Personen erleiden einen Herz-Kreislauf-Stillstand und schätzungsweise 16 000 einen Hirnschlag. Je schneller die medizinische Notfallbehandlung einsetzt, desto grösser sind die Überlebenschancen der Betroffenen, und desto geringer sind bleibende Behinderungen.

Eine App für Herz- und Hirnnotfälle

Die Schweizerische Herzstiftung hat eine App entwickelt, die eine praktische Handlungsanleitung für die Erste Hilfe bei Herzinfarkt, Hirnschlag und Herz-Kreislauf-Stillstand bietet. Sie führt Nutzerinnen und Nutzer mit visuellen und akustischen Anleitungen in die lebensrettenden Massnahmen

bei einem Herz- und Hirnnotfall ein. Sie unterstützt beim Ausführen der Wiederbelebungsmaßnahmen, beim Alarmieren der Notrufnummer 144 und erleichtert das regelmässige Auffrischen der Kenntnisse rund um Herz- und Hirnnotfälle.

Weiterführende Informationen

Die Schweizerische Herzstiftung beleuchtet auf der Website [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch) Risikofaktoren im Zusammenhang mit Herzkrankheiten. Es gibt Tools, die es ermöglichen, das eigene Risiko für gewisse Erkrankungen einzuschätzen. Es wird auch aufgezeigt, wie sich bei Frauen ein Herzinfarkt zeigt. Während Männer meist den heftigen Schmerz in der Brust und im linken Arm spüren, erleben Frauen unter Umständen nur Oberbauchschmerzen, verbunden mit Übelkeit oder Erbrechen, Rückenschmerzen, Atemnot, Schweissausbrüche oder eine starke körperliche Abgeschlagenheit.

TIPP

HELP-Notfall-App auf Ihrem Mobile-Phone installieren. HELP-Merkblatt ausdrucken: [swissheart.ch/assets/content/images/2.3-Notfall/HELP-Merkblatt_DE_2019.pdf](https://www.swissheart.ch/assets/content/images/2.3-Notfall/HELP-Merkblatt_DE_2019.pdf)

Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) zu Stürzen

Quelle: www.bfu.ch

Der Sturz ist schweizweit die häufigste Unfallursache in der Freizeit – sowohl zu Hause als auch unterwegs. Rund 288 000 Personen verletzen sich so pro Jahr. Gerade im Alter steigt das Sturzrisiko: Kraft sowie Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Ältere Erwachsene sind zudem besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Fast jede Art von Sturz kann Folgen haben: Arm- und Handverletzungen, Bein- oder Hüftbrüche, offene Brüche oder Bewusstlosigkeit. Je nach Verletzungsart sind unterschiedliche Erste-

Hilfe-Massnahmen erforderlich. Bei schweren Folgen von Stürzen können lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder der Verlust der Selbstständigkeit folgen. Deshalb gilt es in erster Linie, auf Prävention zu setzen.

TIPP

Folgende Broschüren mit wertvollen Tipps sind bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung erhältlich: www.bfu.ch/de/services/bestellen-herunterladen

- Kräftig ins Alter – Lebensqualität dank Fitnesstraining
- Selbstständig bis ins hohe Alter – Wohnen, sich bewegen, mobil bleiben
- Ihre Übungen für jeden Tag – Übungsbooklet
- Stürze vermeiden – Sicher auf Schritt und Tritt
- Checkliste für ein sicheres Zuhause



Herumliegende Papierstapel oder Spielsachen verursachen oft Stürze. Die aktuelle bfu-Kampagne fahndet nach weiteren Übeltätern.

diabetesschweiz: die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus

Quelle: www.diabetesschweiz.ch

In der Schweiz leiden schätzungsweise rund 500 000 Personen an Diabetes. Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (Diabetes mellitus Typ 1) oder durch eine verminderte Wirkung (relativer Mangel) des Insulins (Diabetes mellitus Typ 2 mit unterschiedlichen Subtypen). Im Durchschnitt dauert es 7 Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird. Dieser hiess früher auch «Altersdiabetes» oder «Alterszucker», weil er hauptsächlich bei älteren Menschen zu finden ist. Die Hälfte aller Diabetesbetroffenen weiss noch gar nicht, dass sie an Diabetes erkrankt ist.

Diabetesnotfälle

Ein an Diabetes erkrankter Mensch kann infolge einer zu hohen oder zu niedrigen Energiezufuhr, auch in Verbindung mit einer nicht angepassten Dosierung der Medikamente, in lebensbedrohliche Not geraten. Im schlimmsten Fall droht eine Bewusstlosigkeit, die bei einem Sturz weitere Verletzungen nach sich zieht. Für eine Unterzuckerung kommen verschiedene Ursachen infrage. Sie ent-

steht, wenn Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente überdosiert wurden. Weitere mögliche Ursachen oder Verstärker einer Unterzuckerung sind grosse körperliche Anstrengung, zu wenig Nahrung oder Alkoholgenuss.

Unterzuckerung und was zu tun ist

Erste Anzeichen für eine Unterzuckerung sind zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Heiss-hunger oder Blässe. Dann sollten Menschen mit Diabetes umgehend schnell wirkende Kohlenhydrate in Form von Saftschorlen, Limonaden, Traubenzucker oder Gummibärchen zu sich nehmen. Anschliessend sollten sie kontrollieren, ob sich der Blutzuckerspiegel normalisiert hat. Bei einer schweren Unterzuckerung, bei der die Person das Bewusstsein verliert, ist umgehend die Notrufnummer 144 anzurufen und Erste Hilfe zu leisten. Die unterzuckerte Person darf wegen drohender Erstickengefahr keine Flüssigkeiten zu sich nehmen. Für den Notfall können Patientinnen und Patienten ausserdem einen Glukagon-Pen (Epi-Pen) mit sich führen, der nach Injektion eigene Zuckerreserven aus der Leber freisetzt.

TIPP

Fachinformationen zu Diabetes: <https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes>

Produktiver Austausch

Am 11. März 2023 trafen sich die Präsidentinnen und Präsidenten der Kantonalverbände in Nottwil zur traditionellen Konferenz. Der anschliessende Apéro wurde für die Kontaktpflege und den informellen Austausch genutzt.

TEXT: Chantal Lienert/sbr FOTO: Silvio Rudin

Die Präsidentenkonferenz vom 11. März hatte zum Ziel, die Abgeordnetenversammlung (AV) von Samariter Schweiz in Näfels im Kanton Glarus vorzubereiten. Zuerst befassten sich die Vertreterinnen und Vertreter der 24 Kantonalverbände wie immer mit den Traktanden der Versammlung der Henry-Dunant-Stiftung, danach wurde die AV von Samariter Schweiz besprochen. In ihrer Eröffnungsrede wies Ingrid Oehen, Präsidentin von Samariter Schweiz, auf die Notwendigkeit hin, in einer von neuer Aktualität beherrschten Welt nach der Pandemie über den Wert der Marke Samariter nachzudenken. Samariter Schweiz passt sich dort an, wo es die sich verändernde Welt erfordert, etwa indem die Abläufe zwischen den verschiedenen Ebenen überdacht und die Zusammenarbeit verstärkt wird. Sie kündigte zudem an, dass trotz leicht defizitärer Rechnung (dafür verantwortlich ist vor allem der Buchverlust der Stiftung Henry Dunant aufgrund des schlechten Börsenjahrs) wie versprochen die von den Kantonalverbänden gewährte Zwischenfinanzierung samt Zinsen bis Ende März zurückbezahlt werden wird.

Wahlen

Den Delegierten werden am 17. Juni in Näfels wie immer die Jahresrechnung und der Leistungsbericht zur Genehmigung vorgelegt. Zudem steht eine Bestätigungswahl für die Mitglieder der Geschäftsprüfungskommission an. Sämtliche bisherigen Mitglieder stellen sich nochmals für eine weitere Amtsperiode (2023 bis 2027) zur Verfügung, ihr Präsident Paul Ammann bis 2025. Juri Künzler wird neu als Mitglied des Zentralvorstands vorgeschlagen. Juri Künzler ist 1997 geboren, hat ein Medizinstudium abgeschlossen und arbeitet derzeit in einem Labor für Diabetologie und Endokrinologie. Sein Engagement in der Samariterjugend begann 2008. Heute ist er aktiv im Samariterverein Widnau (SG). Seit 2015 ist er Mitglied in der Fachgruppe «Jugend» von Samariter Schweiz.



Am 11. März 2023 haben sich die Präsidentinnen und Präsidenten der Kantonalverbände mit der nächsten Delegiertenversammlung befasst, die am 17. Juni 2023 in Näfels (GL) stattfindet.

135 Jahre Samariter Schweiz

Zum Jubiläum werden den Verbänden und Vereinen verschiedene Kommunikationsmittel (elektronische Signatur, Video in drei Sprachen, Drucksachen zum Verteilen usw.) zur Verfügung gestellt. Am «Welttag der Ersten Hilfe» vom 9. September 2023 ist ein weiterer Höhepunkt geplant: Samariterinnen und Samariter in der ganzen Schweiz sind eingeladen, sich mit Ständen in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Die Geschäftsstelle wird sie dabei unterstützen (siehe Seite 18).

Ehrung

Traditionsgemäss werden im Anschluss an die Präsidentenkonferenz die scheidenden Präsidentinnen und Präsidenten verabschiedet. In diesem Jahr war es die Luzernerin Gabriela Engeler. Sie wurde für ihre wertvollen Dienste für Samariter Schweiz geehrt. Im Anschluss daran folgte der gesellige Teil, mit einem Apéro.

WAS LÄUFT BEI SAMARITER SCHWEIZ?

MEILENSTEINE IN PROJEKTEN

Seit 3. April 2023	Das neue Samariter-Schweiz-Portal ist online (Abteilung ICT).
Seit 2. Mai 2023	Die neuen Standardprodukte SECO TopTen, SECO TopFive A & SECO TopFive B stehen den Kantonalverbänden und den Samariternvereinen zur Verfügung (Abteilung Business).
Ab Mitte August 2023	Die neuen modulartig aufgebauten Lehrgänge starten (Abteilung Bildung, Info dazu S. 30–31).
Ab Mitte August 2023	Das Pilotprojekt «Grundausbildung Vereinsmanagement» startet. Partner des Pilotprojekts ist der Kantonalverband Schaffhausen (Abteilung Verbandsunterstützung).

BESONDERE TAGE

6. Mai 2023	Tag der guten Tat. Der Tag steht unter dem Motto «Gemeinsam Gutes tun», um mit vielen kleinen und grossen freiwilligen Taten Grosses zu bewirken. Der «Tag der guten Tat» wird zum vierten Mal durchgeführt. www.taten-statt-worte.ch
8. Mai 2023	Der Weltrotkreuztag ist ein inoffizieller internationaler Gedenktag und wird am Geburtstag von Henry Dunant, dem Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, begangen.
14. Juni 2023	Weltblutspendetag: Blutspende SRK Schweiz lanciert vom 12. bis 14. Juni eine Kampagne nach dem Motto: «Erst wenn's fehlt, fällt's auf». Beteiligte Unternehmen, Botschafter und ein Medienpartner (tbd) werden die Blutgruppen-Buchstaben A, B und 0 aus Logos, Texten, Websites, Social Media entfernen (on- sowie auch offline). Am 14. Juni wird das Rätsel gelüftet, mit der Hauptbotschaft: Die Blutspende ist wichtig – das fällt erst auf, wenn sie fehlt.

TERMINE

13. Mai 2023	Dialogforum in Nottwil. Gemeinsam mit Vertretern aus Kantonalverbänden und Samariternvereinen wird die Entwicklung von Samariter Schweiz diskutiert. Ziele sind, die Zusammenarbeit weiter zu fördern sowie die Kommunikations- und Entscheidungsprozesse zu überarbeiten und so zu gestalten, dass auch Strukturveränderungen umgesetzt werden können.
27.–29. Mai 2023	Samariter-Jugendlager der HELP-Samariterjugend in Flums. Champ romand 2023 des Samas'Kids et jeunes seouristes aux Paccots. mit abwechslungsreichen Programmen voller Action, Spiele und Erster-Hilfe-Themen, für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche.
1. Juni 2023	Anmeldeschluss für Standaktion am Welttag der Ersten Hilfe (9. September). Machen Sie mit Ihrem Samariternverein an der Standaktion mit und melden diese bis spätestens 1. Juni 2023 an: marketing@samariter.ch . So können wir Ihre Aktion im schweizweiten Verzeichnis aufführen und auf der Website samariter.ch publizieren.
17. Juni 2023	Abgeordnetenversammlung von Samariter Schweiz in Näfels (GL) mit Jubiläumsfeier 135 Jahre Samariter Schweiz
9. September 2023	Standaktionen am Welttag der Ersten Hilfe (siehe oben: 1. Juni 2023)
30. September 2023	Anmeldeschluss Ersthelfersymposium im KKL Luzern. Thema Wundbeurteilung und -behandlung. Samariter Schweiz ist mit einem Stand präsent. Infos und Anmeldung für das Symposium: www.ersthelfersymposium.ch

Eugen Kiener gratuliert zum 135. Geburtstag

Der gesellschaftliche Wandel und der medizinische Fortschritt forderten Samariter Schweiz bereits früher heraus. Das weiss Eugen Kiener, der 28 Jahre lang für Samariter Schweiz in der Kommunikation tätig war.

INTERVIEW: Susanne Brenner

FOTO: Susanna Kiener Queiroz

Eugen Kiener hat an der Ausstellung zum 125-Jahr-Jubiläum von Samariter Schweiz im Schloss Wartenfels mitgearbeitet und dort die letzten Nägel eingeschlagen. 25 Jahre zuvor erlebte er die 100-Jahr-Feier in Genf. Heute, 35 Jahre später, blickt er noch einmal auf die Geschichte von Samariter Schweiz zurück.

Eugen, 135 Jahre nach der Gründung der Erste-Hilfe-Organisation: Was hat dich am meisten beeindruckt an der Geschichte von Samariter Schweiz?

Ich sehe, wie der gesellschaftliche Wandel und der medizinische Fortschritt die Organisation in der Vergangenheit immer wieder herausgefordert haben und es auch heute noch tun. Es sind Kräfte da, die mit dem Fortschritt und den Anforderungen der Zeit gehen möchten, und andere, die eher beharrlich traditionell ausgerichtet sind. Die Organisation ist immer wieder gefordert, diese beiden Teile zusammenzubringen. Es gibt Vereine, die sehr mit dem Fortschritt gehen. Gleichzeitig lebt auch eine Tradition des geselligen Zusammenseins in den Vereinen weiter, die sehr wertvoll ist.

Aus deiner Erfahrung: Was müssten die Vereine, die Kantonalverbände und die Geschäftsstelle von Samariter Schweiz bei aller Veränderung unbedingt in die Zukunft mitnehmen?

Das Herz für den Einsatz für Mitmenschen sowie das grosse freiwillige Engagement. Wichtig scheint mir dabei, dass der Kontakt untereinander und zwischen der Geschäftsstelle, den Kantonalverbänden und den Samariternvereinen gut gepflegt wird. Man muss einander zuhören und den Anliegen mit Verständnis begegnen.



Foto: Susanna Kiener Queiroz

Eugen Kiener arbeitete von 1987 bis 2015 in der Kommunikation von Samariter Schweiz (damals Schweizerischer Samariterbund genannt). Er hat den ersten Webauftritt begleitet und die ersten Newsletter der Organisation verschickt. Heute ist er aktiver Rentner und engagiert sich in der IG aktives alter olten.

Was waren deine persönlichen Highlights in deiner Arbeit für Samariter Schweiz?

Ich habe viele interessante Menschen kennengelernt. Es sind Freundschaften entstanden, die teils bis heute geblieben sind. Wenn ich (ich war mehr ein «Bürohöck») bei Vereinen war, dann wurde ich stets freundlich empfangen. Ich konnte die Leidenschaft für das Engagement für Mitmenschen spüren, und ich konnte mich von der vielfältigen und wertvollen Vereinsarbeit überzeugen. Im Laufe meiner 28 Jahre habe ich so die ganze Schweiz kennengelernt. Es gibt Anlässe, die mir lebhaft in Erinnerung geblieben sind. So beispielsweise das Jubiläum anlässlich von 100 Jahre Samariter Schweiz oder der Sanitätsdienst an der Expo 02. Regelmässig gab es auch Samariterwettkämpfe – eine Mischung aus Orientierungslauf und Wissenstests zu Erster Hilfe. Da erhielt man einen guten Einblick in die Vereine und lernte sehr viele tolle Leute kennen.

Gibt es ein besonders prägendes Erlebnis?

Mir ganz persönlich ist ein Feedback von einem Rettungssanitäter aus dem Wallis auf ein Editorial im Magazin «samariter» geblieben. Ich habe darin eine Geschichte erzählt, die ich selbst erlebt habe: Es war an einem Fest, an dem es viele Wespen gab. Sie sind uns um die Köpfe geflogen, haben im Bier und in Süssgetränken gebadet und sich auf die Esswaren gesetzt. Da stand plötzlich ein Mann aus dem Dorf auf und sagte: «Es hat hier viele Wespen. Ich bin Kursleiter von Samariter, und wenn etwas passiert, dann bin ich für Sie da!» Dieser selbstbewusste Auftritt (Samariterinnen und Samariter dürften mit mehr Selbstbewusstsein auftreten!) und die super Werbung für seine Samaritertätigkeit haben mich so beeindruckt – und den Rettungssanitäter aus dem Wallis auch. Er hat mir

geschrieben: «Ein wunderbarer Text, Eugen.» Diese Reaktion hat mich sehr berührt, waren doch solche Feedbacks auf das Magazin äusserst rar.

Was wünschst du Samariter Schweiz zum 135. Geburtstag?

Ein Bewusstsein für den Wert von Unterschieden. Denn für Ausbildung, für Sanitätsdienst oder für die interne Vereinsarbeit braucht es unterschiedliche Fähigkeiten. Es müssen nicht alle alles können, nicht jede Person muss gleich ausgebildet sein. Es braucht verschiedene Menschen in einem Samariterverein.

Warum?

Wenn sich jemand als Buchhalterin oder als Kassier einbringt, dann muss diese Person nicht unbedingt Blut sehen können. Ich könnte auch nicht Chorsänger werden. Denn ohne Notenkenntnisse würde ich wohl falsch singen. Aber ich könnte für den Chor Werbung machen. Unterschiedliche Fähigkeiten und Persönlichkeiten ergeben einen interessanten Mix. Das ist das, was auch rückblickend meine Erinnerung an die 28 Jahre bei Samariter Schweiz prägt: die vielen interessanten, unterschiedlichen Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



Auf der Website von Samariter Schweiz finden Sie Infos sowie ein kurzes Video zur Geschichte der traditionsreichen Organisation: www.samariter.ch/de/135-jahre-samariter-schweiz



«Lebendiges» Samariter-Logo, anlässlich der Jubiläumsfeier in Tenero, 2013.

Foto: Eugen Klener

KEINE EINFACHE AUFGABE

Finanzfragen, Statutenrevisionen und andere reglementarische Geschäfte standen auf der Traktandenliste der Abgeordnetenversammlung des Waadtländer Kantonalverbandes, durch welche Véronique Stoller mit Fingerspitzengefühl führte. Auch Ehrungen und Danksagungen für Personen, die sich für die Organisation und in der Ersten Hilfe engagieren, waren im offiziellen Teil vorgesehen.

TEXT und FOTO: Chantal Lienert | sbr

Einen Kantonalverband zu präsidieren oder im Vorstand mitzuwirken, ist nicht einfach. Es ist eine Gratwanderung, rund zwanzig Samaritervereine zu führen, die untereinander nicht unbedingt einer Meinung sind und das eine oder andere kritisch betrachten. Das erfordert Geduld, Diplomatie und Geschick. Zum Glück bringt die Präsidentin des Waadtländer Kantonalverbandes, Véronique Stoller, diese Fähigkeiten mit. Am Samstag, 25. März, legte sie in Yverdon anlässlich der 75. Delegiertenversammlung der Waadtländer Samariter dieselbe Dynamik und Begeisterung an den Tag wie um den Jahrtausendwechsel, als sie zum ersten Mal das Präsidium des Kantonalverbandes der Waadtländer Samariter (ACVS) geführt hatte.

Verstärkung im Kantonalvorstand

Da sich einige Vereine regelmässig austauschen, schlug Véronique Stoller vor, dass diese Gruppen je eine Person in den Kantonalvorstand delegieren sollten, damit die verschiedenen Regionen des Kantons angemessen vertreten wären. Auch schlug sie vor, ein rotierendes Präsidium einzuführen. Die Präsidentin freute sich über die spontane Kandidatur von Christian Llamera als Mitglied des kantonalen Vorstands. Der in Baselland aufgewachsene gebürtige Luzerner trat 2019 in den Samariterverein Lausanne-Mixte ein. Dort ist er neben der Teilnahme an zahlreichen Sanitätsdiensten auch für die Kommunikation in den sozialen Netzwerken zuständig. Die Delegiertenversammlung hat seine Wahl einhellig bestätigt.

Gute Vorzeichen

Die Pandemie hat sich auf die Finanzen vieler Organisationen negativ ausgewirkt. Auch der ACVS hat sich nicht so schnell erholt wie erhofft. Darüber hinaus gab es personelle Wechsel, die auch einen gewissen Rückgang der Aktivitäten zur Folge hatten. Das laufende Jahr steht jedoch unter guten



Verleihung der Henry-Dunant-Medaillen: von l. n. r. 1. Reihe: Madeleine Omlin, Cordula Equey, Denis Martin, 2. Reihe: Stéphane Jordan, Chloé Savary, Arnaud Forestier; nicht anwesend: Rose-Marie Berdoz, Aude Schweizer, Jean-Claude Simon, Adrian Gutknecht, Jean-Luc Menetrey

Vorzeichen. Am Ende des ersten Quartals war bereits die Hälfte der im Jahresbudget vorgesehenen Kurse von Firmen gebucht.

Ehrungen und Feierlichkeiten

Traditionellerweise werden die Henry-Dunant-Medaille und das goldene Abzeichen des ACVS anlässlich der Kantonalversammlungen verliehen. Elf Mitglieder aus den Samaritervereinen Chavornay, Echallens, Ecublens, Haute-Broye Jorat, La Serine und Orbe erhielten die Henry-Dunant-Medaille. Die Medaille ist eine Auszeichnung für 25 Jahre aktive Mitgliedschaft oder 15 Jahre in einer Kaderfunktion. Cordula Equey, Echallens, wurde doppelt geehrt, da sie auch das goldene Abzeichen der Waadtländer Samariter erhielt.

Um das 75-jährige Jubiläum des ACVS würdig zu feiern, ist am 11. November 2023 in Yverdon ein kantonaler Samariter-Wettkampf geplant. Die nächste Delegiertenversammlung wird am 27. April 2024 stattfinden.

100 JAHRE JUNG: SAMARITERVEREIN BODIO-PERSONICO-POLLEGIO

Auch ein Jahrhundert nach seiner Gründung und trotz veränderten Lebensgewohnheiten sind die Mitglieder des Samaritervereins von Bodio-Personico-Pollegio noch genauso begeistert bei der Sache wie damals – wohl wissend, was für eine wichtige Rolle sie für die Bevölkerung der unteren Leventina spielen.

TEXT: Andrea Rusconi, Präsident

FOTO: zVg

Eine Jubiläumsbroschüre fasst die 100-jährige Geschichte zusammen, die im Jahr 1923 begann, und geht anschliessend auf die einzelnen Aktivitäten ein, die sich in vier Bereiche untergliedern: den technischen Bereich, die Jugendgruppe HELP, die Gemeinschaftsaktivitäten und den wichtigen Transportdienst.

Wie in vielen Vereinen hat auch bei den hiesigen Samaritern der technische Bereich in den letzten zehn Jahren an Strahlkraft eingebüsst. Die Gründe dafür sind bekannt. Und obwohl auf regionaler

Ebene «Überlebensstrategien» entwickelt und umgesetzt werden, sind die Aussichten nach wie vor alles andere als rosig ...

Rund läuft es dagegen bei der HELP-Gruppe. Die jungen Mitglieder treffen sich monatlich und sind mit grossem Elan dabei. Die Jugendgruppe ist nicht prioritär als «Nachrückreserve» gedacht für Vereinsmitglieder, die beispielsweise aus Altersgründen ausscheiden. Wir wissen, dass junge Menschen häufig beruflich bedingt, wegen des Studiums oder aus anderen Gründen ihre Frei-

zeitbeschäftigungen aufgeben. Vielmehr besteht unser Hauptziel darin, ihnen die Aktivität der Samariter nahezubringen und sie für die soziale Freiwilligenarbeit zu sensibilisieren, damit sie eventuell dereinst in den Verein zurückkehren, was durchaus vorkommt.

Zu den sozialen Aktivitäten gehören etliche bei der Bevölkerung sehr beliebte Veranstaltungen, etwa das Mittagessen mit anschlies-



Die Samariter-Jugendgruppe mit der Leiterin Luisa Biasca aus Prosito (rechts), unterstützt von Nicole Giudici aus Giornico (ganz links) und Eveline Caroni aus Iragna (rechts neben ihr).

sendem geselligem Nachmittag für Seniorinnen und Senioren aus der Gegend. Jährlich nehmen etwa hundert Personen daran teil.

Transportdienst für bedürftige Personen

Der für die Öffentlichkeit sichtbarste Teil ist zweifellos der Transportdienst, für den wir mit drei Fahrzeugen ausgestattet sind. Der Dienst von Bodio-Personico-Pollegio ist eine von acht Einrichtungen dieser Art, die vom kantonalen Amt für Senioren und häusliche Pflege (Ufficio cantonale degli anziani e delle cure a domicilio, UACD) anerkannt sind. Er richtet sich insbesondere an Personen, die eine AHV-/IV-Rente beziehen oder die sich aufgrund von körperlichen oder krankheitsbedingten Einschränkungen nicht selbstständig mit privaten oder öffentlichen Verkehrsmitteln für die ambulante Versorgung zu Gesundheitsdiensten und -einrichtungen begeben können. Jährlich führen wir rund 700 Transporte durch – eine Zahl, die viel über die tatsächlichen derzeitigen Bedürfnisse der Bevölkerung aussagt.

Chauffeure gesucht

Die Pandemie war ein schwerer Schlag für unsere Aktivitäten, da die kantonalen Bestimmungen berechtigterweise strenge Massnahmen zur Eindämmung der Ansteckung vorsahen. Am stärksten betroffen war der Transportdienst, weil viele aktive «rüstige Rentner» als Chauffeure nicht mehr eingesetzt werden konnten.

Anlässlich unseres Jubiläums lancieren wir daher mit diversen Veranstaltungen unseren Aufruf: Wir suchen Menschen, die Lust haben, sich für unseren Transportdienst ans Steuer zu setzen.

In einem Gebiet wie dem unseren ist eine solche Einrichtung keine Selbstverständlichkeit. Wenn wir hier unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, insbesondere den älteren unter ihnen, eine angemessene Lebensqualität garantieren wollen, müssen wir dafür sorgen, dass Vereine wie die Samariter auch weiterhin dieses Angebot aufrechterhalten können. Früher liessen sich vor allem Hausfrauen für den Transportdienst gewinnen. In den letzten Jahren haben sich die familiären Strukturen jedoch verändert, und sehr oft sind beide Ehepartner berufstätig.

Initiative Person für Seniorenaktivitäten gesucht

Mit Blick auf die Zukunft beobachten wir die aktuellen Verhältnisse, um die Bedürfnisse der Bevölkerung in unserer Region zu erkennen und diesen nach Möglichkeit gerecht zu werden. Deshalb



Die Einweihung des Transportdienstwagens mit der Patin Idia Lompa von Personico und Giambattista Bazzana von Giornico.

sind einige Projekte in Arbeit. Eines davon betrifft die Gründung einer Gruppe namens «Zweiter Sommer», die sich an Senioren richtet. Die Namensgebung gründet auf der Idee der Jahreszeiten: Die Samariter haben einen Jugendbereich (Frühling), eine an Erwachsene gerichtete Aktivität (Sommer), aber bislang noch kein spezielles Programm für Seniorinnen und Senioren. Ein solches muss sich nicht unbedingt «Herbst» nennen, sondern soll vielmehr eine andere Art sein, den Sommer zu erleben. Hierfür suchen wir eine initiative Person mit einschlägiger Erfahrung. Die Themen sollen sich um das Alter drehen, mit dem Ziel, das Leben für Seniorinnen und Senioren unbeschwerter und sicherer zu machen. Im Vordergrund stehen dabei nicht wie bei anderen Vereinen Unterhaltung oder Zeitvertreib, sondern Treffen, in denen man sich mit den alltäglichen Problemen älterer Menschen auseinandersetzt, in Anlehnung an die Treffen der HELP-Gruppe oder die Auffrischkurse für Erwachsene. Wir hoffen sehr, dass dieses Projekt bald konkrete Gestalt annimmt!

KONTAKT

Vereinspräsident Bodio-Personico-Pollegio
(Tel. 091 864 26 93 für alle, die sich für unsere Aktivitäten interessieren)



UN GRAND MERCI!

(zVg/sbr) Marlis Guillod aus Praz hat 26 Jahre den Samariterverein Vully präsidiert. Der Verein dankt ihr für das grosse Engagement! Sie bleibt aktiv im Verein als Verantwortliche für die Postendienste sowie als Kassierin.

Franceline Gaillet aus Mur/Vully und Héléne Bachmann aus Murten werden im Verein kürzertreten, nachdem sie im Verein während 42 bzw. 55 Jahren aktiv gewesen sind. Die unglaublich vielen Übungsstunden und Postendienste, die diese drei tollen Kolleginnen gemacht haben, können nicht gezählt werden. Aber ihre Arbeit für den 1938 gegründeten Verein hat Vully über mehrere Generationen geprägt. Und das wurde gebührend gefeiert bei einem Nachtessen im Restaurant Auberge des Clefs in Lugnorre.

Der Dank geht an (v.l.n.r.) Franceline Gaillet, Marlis Guillod und Héléne Bachmann.

SEIT 80 JAHREN

(Christine Chuat) Im August 1942 wurde der Samariterverein Avenches und Umgebung gegründet. Ziel war es, während des Zweiten Weltkriegs Kranke zu pflegen und zu unterstützen. Später wurden auch Kurse für Personen angeboten, die ihre Familienmitglieder pflegen wollten. Heutzutage zeigt sich das Tätigkeitsfeld der 32 Mitglieder bei vielen Veranstaltungen: Slow-up, Karneval, Konzerte, Reitveranstaltungen usw. Darüber hinaus besetzen sie während der Campingsaison auch einen Posten an der Plage d'Avenches und unterstützen Blutspendeaktionen. An der

Generalversammlung Ende Februar wurden Samariter für ihr 10-, 15- und 20-jähriges Dienstjubiläum geehrt. Die Präsidentin Christine Dubi dankte den Samariter:innen für ihr Engagement und die wertvolle Arbeit, die sie in all den Jahren geleistet haben. Der Vorstand besteht aus Ruben Espirito, Laura Morena, Carlos Gouveia, Christine Dubi, Christiane Saam, Cédric Chuard und Véronique Jost. Bravo an alle, und möge der Samariterverein Avenches noch lange leben.

VOR 50 JAHREN

(Vorstand Samariterverein Gebenstorf) Wir gratulieren und danken Mathilde Wolleb zu ihrem 50-Jahre-Jubiläum. 1973 bist du unserem Verein beigetreten und hast ab 1984 die Materialverwaltung übernommen. Unzählige Stunden hast



du Postendienst geleistet, auch heute noch. Dein Fachwissen ist überaus gross. Wie viele Tonnen Material hast du wohl umhergeschleppt? Das weiss niemand. Während 18 Jahren warst du Sanitäterin in unserer Feuerwehr. Unter deiner Aufsicht fehlte bei der Verpflegung beim Blutspenden nie etwas. Das Mitmachen beim «Tag der Kranken» war dir Ehrensache. Kein Geburtstag eines Mitglieds hast du vergessen. Ein «Bsüechli», eine Karte, ein Anruf oder heute, du bist doch zeitgemäss, ein SMS. Nichts ging vergessen. Ebenso wenig die Desserts, mit denen du viele Anlässe süss bereichert hast. Diese unzähligen Stunden zum Wohle des Samaritervereins wurden dir schon 1993 mit der Henry-Dunant-Medaille verdankt und 2018 mit unserer Ehrenmitgliedschaft – und heute mit unserem ganz herzlichen Dank!

Claudia Wernli (Präsidentin) gratuliert Mathilde Wolleb zu 50 Jahren Mitgliedschaft im Samariterverein Gebenstorf.

VOR 65 JAHREN

(Manuela Lo) Wir schreiben das Jahr 1958, in dem ein Kilo Brot 59 Rappen kostet. Die 21-jährige Berta Frey will Teil des Teams im Samariterverein Lenzburg und Umgebung sein, lernen und Menschen helfen. Als Berti von ihrem Arbeitgeber im Jahr davor angefragt wird, Betriebsanleiterin zu werden, zögert sie nicht und erwirbt die nötigen Kenntnisse beim Samariterverein. Berti erinnert sich: «In diesen Zeiten durfte man erst mit 21 in den Verein eintreten, und dementsprechend wurde ich dann mit der GV 1958 aufgenommen.» Von 1964 bis Ende 1983 gab Berti ihr Wissen als Samariterlehrerin weiter und beeindruckte in den lehrreichen und interessanten Übungen mit ihrem Fachwissen und überraschte mit ihrem Humor und ihrer Schlagfertigkeit. Ein Meilenstein war die Auszeichnung mit der Dunant-Medaille, die Berti 1980 erhielt. Seit 1984 ist sie Ehrenmitglied des Vereins. Noch heute, mit ihren 86 Jahren, besucht Berti jede Übung, hilft mit bei der Blutspende und geniesst dann das verdiente Nachtessen in gemütlicher Runde. An der diesjährigen GV wurde Berti geehrt, weil sie am aktivsten war bei Übungen, Helfen & Betreuen und der Blutspende. Wenn andere an Ruhestand und gemütliche Stunden zu Hause denken, zieht Berti ihre Lebenskraft und ihren Optimismus aus der Vereinsarbeit.

Hut ab und ein herzliches Dankeschön, Berti, für die grossartige Arbeit, die du für den Samariterverein Lenzburg und



Berta Frey hilft beim Blutspendedienst.

Umgebung geleistet hast, und dafür, dass du uns inspirierst. Gute Gesundheit, Lebensfreude und Engagement wünschen wir dir für die Zukunft!

VOR 50 JAHREN

(sbr) Als 19-Jährige ist Margrit in den Samariterverein Buttisholz eingetreten. Eigentlich ist sie «nur mitgegangen». Denn ihre jüngere Schwester, die eine Lehre als Drogistin absolvierte, wurde von ihrem Arbeitgeber gebeten, in einen Samariterverein einzutreten. Da ihre Schwester keinesfalls alleine gehen wollte, ging Margrit mit. Das ist nun 50 Jahre her. Und noch immer ist Margrit Lauber ein aktives und äusserst geschätztes Mitglied im Samariterverein Buttisholz. Sie ist bei den monatlichen Übungen praktisch immer dabei und hilft dreimal jährlich beim Blutspendedienst. In der Küche sorgt sie mit weiteren Samariterinnen für das leibliche Wohl der Blutspenderinnen und Blutspender, macht Kaffee, serviert Orangensaft und bereitet Sandwiches vor. 1985 bis 1999 amtierte sie als Kassierin im Vorstand. Bereits 1994 erhielt sie die Henry-Dunant-Medaille und wurde 1999 Ehrenmitglied. Margrit Lauber war zudem sechs Jahre in der Feuerwehrsantität. Da erlebte sie, wie bei einem grossen Scheu-



nenbrand die Senior-Bäuerin im Schockzustand wie vom Feuer angezogen war und immer wieder zur brennenden Scheune laufen wollte. Durch beruhigendes Zureden ist es Margrit Lauber zum Glück immer wieder gelungen, sie zurückzuhalten. Heute blickt Margrit Lauber dankbar auf das Wissen und die Erfahrungen zurück, die sie im Samariterverein sammeln konnte. Diese haben ihr im Alltag mit ihren zwischenzeitlich erwachsenen Kindern, mit Bekannten und Verwandten die nötige Sicherheit im Umgang mit Unfällen und Krankheiten gegeben.

Der Vorstand des Vereins Buttisholz dankt Margrit Lauber für die 50 Jahre, in denen sie den Verein mit so viel Engagement unterstützt hat. Sie war und ist auch heute immer da, wenn wir sie brauchen! Ein grosses Dankeschön und herzliche Gratulation!

Margrit Lauber ist seit 50 Jahren Mitglied im Samariterverein Buttisholz.



Die neuen Räumlichkeiten des Samariterversains Thayngen ermöglichen eine vielfältige Nutzung.

EIN MUTIGER ENTSCHEID

Der Samariterversain Thayngen hat 64 000 CHF für einen Unterstand und ein fixes Sanitätszimmer investiert. Gewonnen hat er damit Unabhängigkeit, Sichtbarkeit und Attraktivität. Alles entstand in einer Notsituation.

(sbr) Weil der Unterstand aufgrund der coronabedingten Nachfrage nach Standplätzen zu teuer wurde, suchte der SV Thayngen nach einer neuen Lösung. Und weil der Fussballclub Thayngen gerade ein neues Vereinslokal realisierte, kam die Idee: Warum nicht mit dem Club, für den der Verein oft Sanitätsdienste leistet, gemeinsame Sache machen? Mit dem Vereinslokal des FC Thayngen könnte dort auch ein Unterstand für den Sanitätswagen und gar ein fixes Sanitätszimmer gebaut werden. So wurde das Projekt geplant,

bewilligt, finanziert und realisiert. Dank Eigenleistungen und dem Entgegenkommen der örtlichen Firmen wurde der Kostenrahmen von 60 000 CHF nur geringfügig überschritten. Die sanitären Einrichtungen des Fussball-Clubhauses können auch von den Samariter:innen genutzt werden. Im Gegenzug unterhält der Samariterversain einen Defibrillator am Gebäude des FC Thayngen. Rund ein halbes Jahr nach der Eröffnung im Spätherbst 2022 zeigen sich alle Vorteile des mutigen Entscheids. Der Samariterversain wird mit dem fixen Lokal für die lokale Bevölkerung sowie für die Besuchenden von Sportveranstaltungen sichtbar (in Gehdistanz befindet sich auch die Dreifach-Turnhalle). Im eigenen Lokal kann Material fix gelagert werden, und der Verein kann dort jederzeit Veranstaltungen und überregionale Übungen durchführen.

TREUE UND NEUE MITGLIEDER

An der Jahresversammlung des Samariterversains Erlen und Umgebung wurden fünf neue Mitglieder mit Applaus willkommen geheissen.

(Hansjörg Steffen) Die neuen Mitglieder sind Melanie Brülisauer, Anita Frischknecht, Alexandra Roth, Marlis Wickli und Jasmin Wittenwiler. Der Vorstand setzt sich neu wie folgt zusammen: Präsidentin Claudia Meier, Vizepräsidentin Jasmin Kappeler, Kassier Adnan Schai, Aktuar Hansjörg Steffen, Technischer Leiter und Kursleiter Andreas Zbinden, Sanitätsdienstverantwortliche Leandra Blättler, HELP-Leiterinnen Martina Hollenstein und Jeanine Schenk. Vier Mitglieder feierten 20, 25 oder 35 Jahre Mit-

gliedschaft im Verein. Fides Ebnetter wurde für 20 Jahre, Petra Hofer und Claudia Meier für 25 Jahre und Maria Kreis für 35 Jahre Vereinszugehörigkeit geehrt. Für seine ausserordentlichen Leistungen über 30 Jahre wurde Heinz Haffa mit grossem Applaus und einer schönen Urkunde zum neuen Ehrenmitglied des Vereins ernannt. Leandra Blättler, Levin Battisti, Claudia Heierli, Monika Niklaus und Andreas Zbinden haben im Jahr 2022 alle Übungen besucht und erhielten dafür einen Gutschein. Das Programm für 2023 wartet mit zwölf interessanten Monatsübungen auf. Am 16. Mai und am 28. November werden in Erlen Blutspendeaktionen durchgeführt. Am Sonntag, 8. Oktober 2023, findet der eintägige Vereinsausflug statt.

Samaritervereine noch zukunftsfähiger machen

In dieser Serie erhalten Sie Anregungen für die Arbeit in lokalen Samaritervereinen. Es werden Themen besprochen, denen Philipp Moor von Samariter Schweiz im Vereinswesen häufig begegnet.

TEXT: Susanne Brenner

TEIL 2: MITGLIEDER GEWINNEN UND HALTEN

Sie möchten für Ihren Verein neue Mitglieder gewinnen, frühere Mitglieder wieder einbinden oder junge Leute für die Erste Hilfe begeistern? Hier finden Sie Tipps in Form von Fragen und Antworten. Sie sind längst nicht abschliessend. Je nach Situation können sie angepasst, erweitert oder ergänzt werden – gerade so, wie es für Ihren Verein stimmen könnte.

Was suchen die Mitglieder bei uns im Verein?

- Sie haben/suchen Freunde, Bekannte, Gleichgesinnte
- Sie interessieren sich für unser Angebot: sinnstiftende Tätigkeit, Erste Hilfe, medizinisches Interesse
- Sie suchen lokales Engagement in einer bekannten, attraktiven Organisation, lokale Integration
- Sie möchten mit anderen zusammen tätig sein und etwas bewirken (siehe Interview S. 10–12)

Wo können wir potenzielle Neumitglieder finden?

- An lokalen Ausstellungen, beispielsweise an Gewerbeausstellungen, am Tag der offenen Tür
- An Gemeindeveranstaltungen wie der 1.-August-Feier, an Neuzuzügerabenden
- Bei einer Standaktion an gut frequentiertem Ort in der Gemeinde

Wie können wir Neumitglieder ansprechen und gewinnen?

- In persönlichen Gesprächen
- Mit einem attraktiven Angebot
- Mit einem Faktenblatt, das den Verein und sein Angebot vorstellt
- Mit Berichten zu Anlässen und redaktionellen Artikeln in lokalen Print- oder Online-Medien

Wie können wir es schaffen, dass die Mitglieder bleiben?

- Indem wir den Mitgliedern Wertschätzung entgegenbringen
- Mit Dankbarkeit für das Engagement
- Mit einem vielseitigen Vereinsleben, das den Zusammenhalt fördert
- Mit einem Programm, das ermöglicht, Wissen zu erweitern
- Mit einem Programm, das Begegnungen und Geselligkeit ermöglicht

Wie können wir ehemalige Mitglieder zurückgewinnen?

- SAMSEN-Gruppe aufbauen (siehe S. 13–14)
- Ehemalige Vereinsmitglieder anschreiben
- Ehemaligen-Treffen organisieren, evtl. regelmässig im Jahresprogramm einplanen

TIPP: EIGENE JUGENDGRUPPE AUFBAUEN

Es gelingt eher, junge Menschen für den Samariterverein zu gewinnen, wenn diese sich vorher bereits in einer HELP-Gruppe engagiert haben. Mehr dazu: www.samariter.ch/de/jugend

Interview mit Philipp Moor



Philipp Moor ist bei der Zentralorganisation Samariter Schweiz zuständig für die Verbandsunterstützung. Eines seiner Anliegen ist, dass lokale Samaritervereine in ihrer Arbeit und Organisation gestärkt und noch besser unterstützt werden. Er ist der Meinung, dass eine Mitgliedschaft in einem Verein heutzutage durchaus attraktiv sein kann.

Was bewegt die Menschen, in einem Samariterverein mitzuarbeiten?

Es sind drei entscheidende Faktoren. Der erste ist, dass man in einem Verein Freunde, Bekannte oder Gleichgesinnte findet. Der zweite ist, dass das Angebot gewissen Bedürfnissen entspricht und ein Engagement als sinnvoll erachtet wird. Und der dritte ist, dass man sich in einem lokal bekannten Verein engagieren und sich so ins soziale Umfeld integrieren möchte.

Es gibt viele Vereine mit sehr unterschiedlichen Angeboten. Was ist das Spezielle an Samaritervereinen?

Mitglieder von Samaritervereinen schätzen das sinnstiftende Engagement und möchten sich für Mitmenschen einsetzen. Sie helfen oder unterstützen andere gerne. Gesundheit und medizinische Themen interessieren sie in der Regel. Meist ist es gerade wichtig, dies in einem Verein zu tun, mit anderen zusammen. Dadurch entsteht ein Vereinsleben, das ein Gefühl der Verbundenheit und des gemeinsamen Tuns vermittelt. Eine Rolle spielt, dass Gleichgesinnte da sind, mit denen man sich

austauschen kann. Man kann gemeinsam etwas erleben. Das macht zufrieden.

Trotzdem scheint es, dass sich heute weniger Menschen Vereinen anschliessen.

Ja, das ist so. Das gilt aber ganz allgemein für Vereine. Auch in Sportvereinen, wo sich am meisten Menschen ehrenamtlich engagieren, ist das so – auch in kulturell orientierten Vereinen. Um dem entgegenzuwirken, muss man etwas erfinderisch werden. Es gibt ein Sprichwort: «Wenn ich das mache, was ich immer mache, dann bleibe ich auch das, was ich bin.» Auf einen Verein umgemünzt heisst das, dass sich durch das immer gleiche Angebot auch immer die gleiche Art Menschen angesprochen fühlen. Will ein Verein andere Menschen ansprechen, sollte dieser sein Angebot überprüfen. Vielleicht könnte es erweitert werden? Das eine tun, das andere nicht lassen?

Ungemünzt auf die Vereinsarbeit heisst das?

Die Angebote überprüfen, im Sinne von: Wollen wir so sein und so bleiben, oder wollen wir etwas verändern, und wenn ja, was? Die Vereine haben unterschiedliche Schwerpunkte, sei es im Bereich Erste Hilfe, sei es im Bereich Helfen und Betreuen. Neben den klassischen Bereichen geht es aber auch darum, sich zu fragen: Warum ist es eigentlich cool, bei uns mitzumachen? Wie sieht unser Vereinsleben aus, wovon profitiert unsere Gemeinschaft?

In den vier Ausgaben des Verbandsmagazins «samariter» erscheinen vier Artikel zu folgenden Themen: **Vorstandsarbeit und -zusammensetzung; Mitglieder gewinnen; Nachfolge planen sowie Unterschiedliche Altersgruppen im Samariterverein. Sie werden Bekanntes und Neues zu diesen Themen lesen.**

Was fördert gemeinsame Erlebnisse oder Begeisterung? Denn wird etwas Neues ausprobiert, werden sich vielleicht andere Menschen angesprochen fühlen.

Welche Konsequenzen hätte das auf ein Jahresprogramm?

Solche Fragen führen vielleicht dazu, das Jahresprogramm etwas anders auszurichten oder zu erweitern. Gesellschaftliche Themen, Erlebnisse oder Events anders zu gewichten. Vielleicht gibt es dann Mitglieder, die nicht an Übungen teilnehmen, sich aber anders engagieren. Und jene, die aktiv Sanitätsdienst leisten, sind vielleicht bei anderen Anlässen nicht dabei. So kann es unterschiedliche Rollen und aufgrund der unterschiedlichen Interessen vielleicht sogar verschiedene Gruppen geben. Engagements wären stärker abstimbar auf die individuellen Bedürfnisse und die zeitlichen Möglichkeiten.

Ginge dann nicht der ursprüngliche Vereinszweck verloren?

Der Vereinszweck ist bei vielen Vereinen vor ±100 Jahren festgelegt worden. Das ist auch nicht

falsch. Doch die Gesellschaft hat sich seither stark verändert, und entsprechend dürfen Anpassungen gemacht werden – und solche sind ja auch immer wieder gemacht worden. Und das ist ja das Tolle daran, dass es sich bei den Samariternvereinen um eine lebendige Organisation handelt, die vor 135 Jahren gegründet wurde und die auch heute noch so viele Mitglieder hat, die sich freiwillig engagieren.



Einige Vereine haben ihr Angebot erweitert, indem sie eine HELP-Jugendgruppe oder eine SAMSEN-Seniorengruppe gegründet haben. So machte es beispielsweise der Samariterverein Rebstein (Foto rechts unten) oder der Samariterverein Widnau (Foto links unten). Die Samariterjugend trifft sich jeweils an Pfingsten im Jugendlager (Foto links oben). Es ist einfacher, junge Mitglieder für den Samariterverein zu gewinnen, wenn diese bereits in einer Jugendgruppe aktiv waren. Auch für ältere Menschen ist eine Mitgliedschaft in einem Senioren-Samariterverein attraktiv (siehe Beitrag S. 13–14).



Die neuen Lehrgänge sind da!

Einzel buchbare kurze Ausbildungsmodule, regionale Ausbildungsorte und E-Learning-Module sind nur einige der Vorteile der neuen Lehrgänge für First-Aid-Instruktor:innen, Samariterlehrer:innen und Samariterinstruktor:innen. Ab August 2023 werden diese Kaderpersonen nach dem neuen Modell ausgebildet.

TEXT: Diana Knuchel, Gloria Acklin

Der Auftrag, die Lehrgänge besser nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden auszurichten, kam von den Samariterinnen und Samaritern selbst. Es folgten mehrere Veranstaltungen, in denen die neue Ausrichtung besprochen wurde. 2021 veränderten sich die Rahmenbedingungen zusätzlich aufgrund von zwei Faktoren: Einerseits wurde die Onlinekommunikation durch die Coronapandemie wichtiger, andererseits setzte die vom Zentralvorstand von Samariter Schweiz verabschiedete Strategie klare Ziele. Das alles floss in die Entwicklung der neuen Lehrgänge ein.

Die Lehrgänge

Die Grafik (S. 31) gibt einerseits einen Überblick über die Lehrgänge der Bildungssystematik Samariter Schweiz. Andererseits wird ersichtlich, aus welchen Modulen die einzelnen Lehrgänge aufgebaut sind. In den nächsten Ausgaben des Magazins «samariter» werden einzelne Module im Detail vorgestellt.

DIE VORTEILE IN KÜRZE

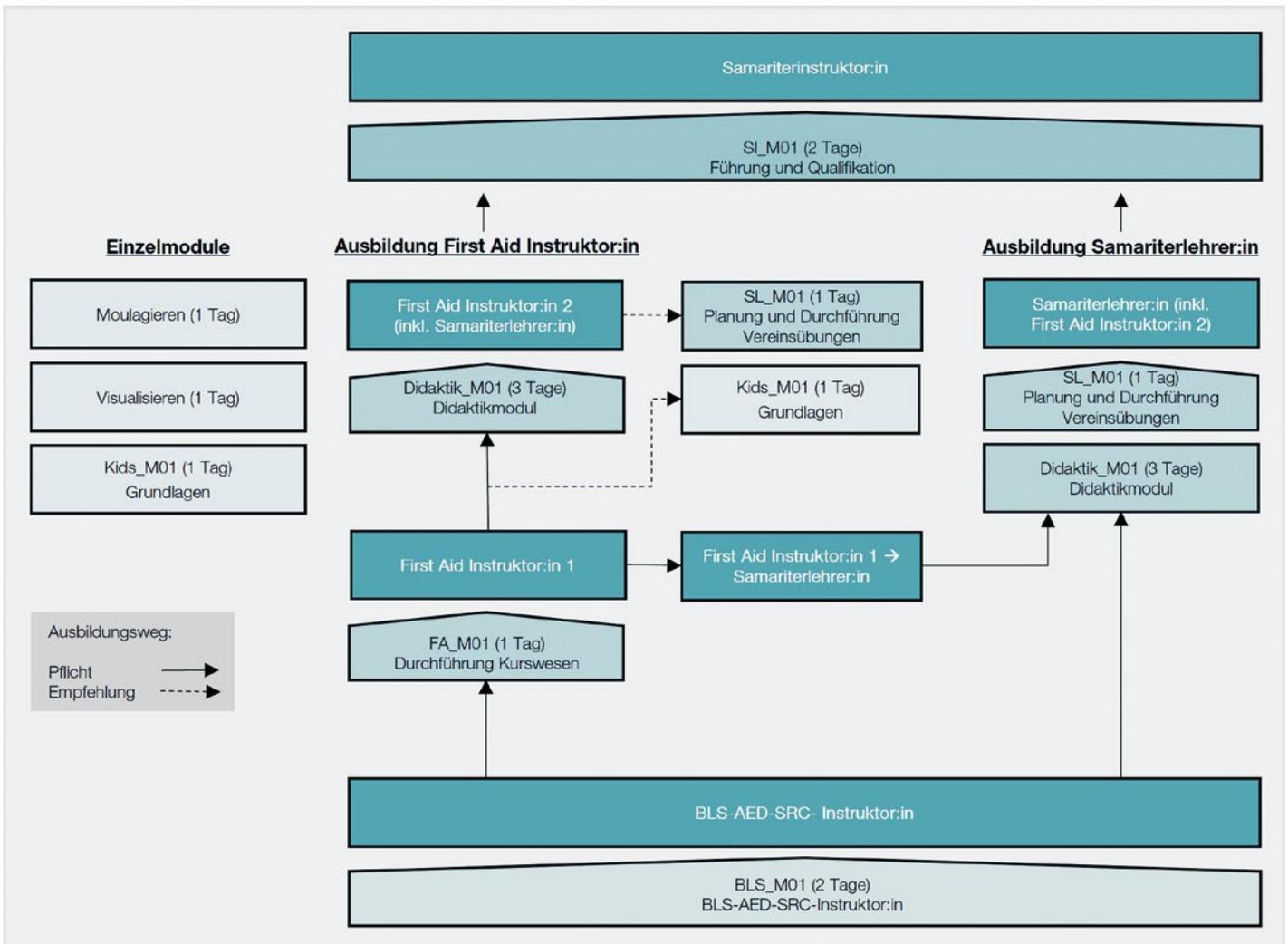
- Verkürzte Ausbildungsdauer (kompakt)
- Lehrgang besteht aus mehreren Modulen
- Jedes Modul darf einzeln besucht werden
- Module kombinieren Online- und Präsenzunterricht
- Regionale Ausbildungsorte für einzelne Module
- Angemessene Ausbildungskosten

Was ist neu?

Alle Lehrgänge im Bereich Kaderausbildung sind modular aufgebaut. Sie erfordern weniger Präsenzzeit als die bisherigen Ausbildungen, sind kostengünstiger und können flexibler geplant werden. Trotzdem erfüllen sie die Anforderungen der Zertifizierungsstellen in den Bereichen Erste Hilfe und Erwachsenenbildung (siehe S. 31, Zertifizierung). Die Module enthalten Präsenz- sowie E-Learning-Anteile. Die Grundlagen werden vorgängig anhand von Arbeitsaufträgen im Selbststudium erarbeitet. Sie werden im späteren Präsenzunterricht vorausgesetzt. Weitere Online-Tutorials stehen für die Nachbereitung des Unterrichts und für die Fachvertiefung zur Verfügung. Mit Kompetenznachweisen wird das Gelernte überprüft. Nach erfolgreicher Ausbildung wird von den Absolventinnen und Absolventen erwartet, dass sie Weiterbildungen besuchen, um sich persönlich in den notwendigen Fachthemen weiterzuentwickeln. Dies im Sinne des heute immer wichtiger werdenden lebenslangen Lernens. Die Weiterbildungen sind je nach Lehrgang innerhalb einer gewissen Zeit obligatorisch und für Kaderpersonen für die Rezertifizierung notwendig.

Das eduQua-Label zeugt von Qualität

Die Lehrgänge werden mit verschiedenen Methoden überprüft. Zusätzlich liefert eine Langzeitevaluation den Nachweis, dass vermittelte Inhalte auch im Arbeitsalltag umsetzbar sind. Sollte dies nicht der Fall sein, erfolgen Anpassungen. Die



Die Grafik zeigt schematisch, wie die Lehrgänge aufgebaut sind und aus welchen Modulen sie sich zusammensetzen.

Qualitätssicherung ist ein wichtiges Instrument, um die nachhaltige Wirkung der Unterrichtsinhalte zu belegen. Dafür steht auch das eduQua-Label, das die Geschäftsstelle von Samariter Schweiz als Weiterbildungsinstitution trägt. Ein aufwendiges Zertifizierungsverfahren stellt die Qualität der Ausbildungen sicher. Die geforderten Rezertifizierungen der Ausbildungsinstitution Samariter Schweiz sichern die Qualität, indem die Lehrgänge in gewissen Abständen evaluiert und neue Entwicklungen in die Lehrgänge integriert werden. Die aktuelle Umgestaltung der Lehrgänge ist unter anderem auch eine Folge dieser Selbstreflexion.

ZERTIFIZIERUNG

Mit einer Zertifizierung bestätigt eine unabhängige Stelle die Qualität einer Fachkompetenz. Dies ist nach aussen und gegenüber Kundinnen und Kunden wichtig.

- Die Geschäftsstelle Samariter Schweiz ist als Ausbildungsinstitution eduQua-zertifiziert.
- Wer die Lehrgänge für First-Aid-Instruktor:innen und Samariterlehrer:innen und -instruktor:innen erfolgreich absolviert, erfüllt die Anforderungen des Interverbands für Rettungswesen (IVR), der Société Générale de Surveillance SA (SGS) und des Swiss Resuscitation Council (SRC) und kann sich von diesen zertifizieren lassen.

SCHWEDENRÄTSEL

Billettkontrollreure	US-Bundesstaat	Volltreffer: alle ...	Abk.: Doktor	westgerman. Volk	↙	Abk.: Steinkohleeinheit	nachaktiver Vogel	Truppenabteilung	↘	nordwestdt. Fluss	scharfe Zurückweisung	↙	Zch. f. Gold	Bündnis	↘	witzige Filmszene	Stadt im Berner Oberland
↙	↘	↘	↘	↘			↘				Behörde				↻7		
kleiner Einschnitt, Scharfe		↻2				frz.: Mädchen		med.: Immunisierung				↻8				Ergebnis, Hingabe	
Autokz. Kanton Luzern			Mittellosigkeit		sogleich, geschwindigkeit				↻5		kleines Gewässer		eigenes Tun bedauern		vertraute Anrede		
Blutarmut							Arbeitsfreude, emsiges Streben			auf dem Königsthron sitzen							
männl. Anrede					herauskramen		veröffentlichen								Stadt auf Sri Lanka		schweiz. Farnefabrikant † 1928
Arzneiröhrchen		positives Elementarteilchen		Abfallprodukt beim Mahlen				↻9		pers. Herrschertitel		Umzäunung aus Büschen		Braten-saft			
↙	↻3					studentische Verbindung			Grundprinzip, Muster Mz.								
↙		↻6		Seemannsgruss		schwer und laut atmen						↻10		Musikrichtung (Kw.)		Abschiedsgruss	
fein, sanft	norweg. Pop-Rockband		Urheber eines Schriftwerks						Doppelkonsonant		Keimzelle		schmalere Weg				
Abk. f. e. Bibelteil			Härtegrad v. Bleistiftminen			österr. Luftfahrerkennzeichen		korean. Selbstverteidigung								↻1	
natürl. Heilmethode				↻4									kolumb. Indianerstamm				
dt. Vorsilbe			Frauenname					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SUDOKU

LEICHT

	6	9		5		7	8	
5			6		7			2
	5		9		6		7	
	7	1	3		2	9	6	
	4		1		5		2	
4			5		3			9
	2	3		9		5	4	

©raetsel.ch 1758050

MITTEL

3			1					
1	8	5						
		7	2				5	
	2	4		7	3			
9								3
			6	9		5	7	
	4				8	1		
						9	3	8
					9			5

©raetsel.ch 1757319

Auflösungen auf Seite 35

Kurse und Lehrgänge 2023

First Aid Instructor 1

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
First Aid Instructor 1 (FA1) 2023/1 Modul1	36	9.9.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
First Aid Instructor 1 (FA1) 2023/2 Modul1	44	4.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

BLS-AED-SRC Generic Instructor

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/1	33	19.8.2023– 20.8.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/2	35	2.9.2023– 3.9.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/3	42	21.10.2023– 22.10.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Samariterlehrer

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
Samariterlehrer 2023/1 Modul 01	42	21.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Samariterlehrer 2023/2 Modul 01	45	11.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Samariterlehrer 2023/3 Modul 01	48	2.12.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Samariterinstruktor

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
Samariterinstruktor 2023/1 Modul 01	43	28.10.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Passerellen Samariterlehrer

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
Passerelle Samariterlehrer zu First Aid Instructor 2023/1	34	26.8.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Passerelle Samariterlehrer zu First Aid Instructor 2023/1	44	4.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Tageskurse

Kurs/Lehrgang	KW	Kursdaten	Dauer/Tage	Kursort	Sprache
Visualisieren LG 1 / Präsenztage 1	43	28.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Moulagieren LG 1 / Präsenztage 1	43	29.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

AKTUELL AUF SAMARITER.SHOP

Trauma-Box: Blutung stoppen - Leben retten



Die Trauma-Box wurde speziell für die schnelle Erste Hilfe bei stark blutenden Wunden entwickelt. Dank der einfachen Anleitung und den hochwertigen Produkten können Sie effizient starke Blutungen so lange stillen, bis medizinisches Fachpersonal eintrifft. Die Trauma-Box enthält sowohl das bewährte C-A-T Tourniquet als auch die Trauma-Bandage von IVF Hartmann sowie Handschuhe zum Schutz der Ersthelfer. Das Tourniquet eignet sich zum Abbinden von stark blutenden Wunden an den Extremitäten oder abgetrennten Gliedmassen. Der enthaltene Druckverband mit saugfähiger Wundauflage und Druckapplikator wird beim Verbinden von stark blutenden Wunden angewendet.

Durch die praktische Verpackung kann der Trauma-Box-Beutel überall mitgeführt oder in einer Halterung fest platziert werden.



SAM XT Tourniquet: klicken, drehen, sichern

Das SAM XT Extremitätentourniquet ist ein kompaktes System zur temporären Blutstillung an Extremitäten bei Erwachsenen. Der innovative Verschlussmechanismus sorgt für den notwendigen Zug auf dem Stauband und verhindert Anwendungsfehler wie zu lose angelegte Staubänder und ein versehentliches Lösen von Klettstreifen. Das Tourniquet kann zudem bei jedem Wetter angewendet werden, da der Klettverschluss-Streifen auch bei völliger Nässe funktioniert.

Die Handhabung des Tourniquets ist intuitiv und speziell für die schnelle und sichere Anwendung entwickelt worden. Durch die Schnallentechnologie verriegelt sich das SAM XT automatisch beim vorgängig festgelegten Umfang und verhindert so ein Durchhängen des Tourniquets.



Samariterinnen und Samariter profitieren auf Samariter.shop von Vergünstigungen. Detaillierte Angaben sowie Informationen zu Preisen und Zubehör erhalten Sie unter Samariter.shop, info@samariter.shop, Tel. 032 566 71 71.

Kontakt

Redaktion «samariter», Postfach, 4601 Olten
redaktion@samariter.ch

Ihre Leserbriefe senden Sie am besten per E-Mail oder Post an die Adresse der Redaktion.

DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

Ausgabe-Nr.	Redaktions-schluss	Erscheinungs-datum
3/2023	7.7.2023	9.8.2023
4/2023	6.10.2023	15.11.2023



Di Blasi



Geräte zum Probefahren im Verkaufsladen

Der Scooter R30 faltet sich per Knopfdruck zusammen und auseinander. Zusammengefaltet lässt sich das Dreirad wie ein Trolley ziehen und auf kleinstem Raum unterbringen.



Vögel + Berger AG
052 316 14 21 www.voegel-berger.ch
Vögel + Berger AG, Schösslistrasse 4, 8442 Hettlingen



Telefonische Erreichbarkeit der Geschäftsstelle

Wir sind Montag bis Freitag unter 062 286 02 00 wie folgt erreichbar:

8.00-12.00 UHR
14.00-16.00 UHR

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und sind gerne für Sie da.

Das Pflegebett für daheim

Zum Kaufen oder Mieten

Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.





HEIMELIG
BETTEN
Das Pflegebett für daheim

heimelig betten AG · Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · heimelig.ch · info@heimelig.ch · T 071 672 70 80

RÄTSEL: LÖSUNGEN VON S. 32

■ ■ ■ ■ ■ S ■ ■ ■ ■ B ■ ■ ■ A ■ ■ ■ G ■ ■ ■
 K O N D U K T E U R E ■ B A U A M T
 ■ K E R B E ■ U ■ I M P F U N G ■ H
 ■ L U ■ I ■ F L U G S ■ U ■ I ■ D U
 ■ A N A E M I E ■ A ■ T H R O N E N
 ■ H E R R ■ L ■ E D I E R E N ■ M ■
 ■ O ■ M ■ K L E I E ■ I ■ U ■ J U S
 A M P U L L E ■ F ■ S C H E M A T A
 Z A R T ■ A ■ K E U C H E N ■ F ■ N
 ■ O ■ A U T O R ■ H ■ C ■ P F A D
 ■ A T ■ H B ■ R ■ T A E K W O N D O
 ■ H O M O E O P A T H I E ■ P A E Z
 ■ A N ■ I N E S

2	6	9	4	5	1	7	8	3
5	1	8	6	3	7	4	9	2
7	3	4	8	2	9	6	5	1
3	5	2	9	8	6	1	7	4
8	7	1	3	4	2	9	6	5
9	4	6	1	7	5	3	2	8
6	9	5	2	1	4	8	3	7
4	8	7	5	6	3	2	1	9
1	2	3	7	9	8	5	4	6

3	6	2	1	8	5	7	9	4
1	8	5	9	4	7	3	2	6
4	9	7	2	3	6	8	5	1
5	2	4	8	7	3	6	1	9
9	7	6	5	2	1	4	8	3
8	1	3	6	9	4	5	7	2
2	4	9	3	5	8	1	6	7
7	5	1	4	6	2	9	3	8
6	3	8	7	1	9	2	4	5

DEMOGRAFIE

JEDES ENGAGEMENT BRAUCHT EINE SOLIDE BASIS

25%
Samariter-
RABATT!



Konfigurations-Beispiel: Falzelt 6,0 x 3,0 Meter
mit geschlossenen Seitenwänden und Unterteilung

Pro-Tent MODUL 4000 – die mobile Plattform für Ihr Engagement vor Ort.

- > das patentierte Falzelt-System in Schweizer Premium-Qualität
- > Aufbau in Rekordzeit
- > Transporttasche mit großen Laufrollen
- > 100% wasserdicht
- > diverse Zeltgrößen erhältlich
- > gefertigt bei der BSZ-Stiftung* Einsiedeln, ISO 9001 zertifiziert

* Werkstatt für Menschen mit Handicap



Konfigurations-Beispiel: Falzelt 4,5 x 3,0 Meter
mit geschlossenen Seitenwänden und Unterteilung



10 Jahre gemeinsam engagiert.



ENTFALTE DEIN KÖNNEN