

**«In existenziellen Fragen finde ich, dass man nicht warten soll, bis die Betroffenen sich melden und um Hilfe fragen. Sondern da geht man hin und hilft.»**

Frage:

- Waren Sie auch schon in einer solchen Situation?
- Wie würden Sie heute reagieren?

**«Manchmal muss man einfach nicht so zaghaft sein. Natürlich muss man auch ein bisschen herausfinden, wie weit man gehen kann. Ein bisschen Erfahrung gehört schon dazu.»**

Fragen:

- Sind Sie eher zaghaft oder forsch, wenn Sie Hilfe anbieten?
- Was macht es leichter? Was schwieriger?

# **«Hilfe annehmen: Das ist gar nicht so einfach, wenn man den Ehrgeiz hat, selbstständig zu sein.»**

## **Fragen:**

- Welche Erfahrungen im Annehmen von Hilfe haben Sie persönlich?
- Gibt es Dinge oder Umstände, die beim Annehmen von Unterstützung helfen?

**«Ouh, jetzt brauche ich die Spitex. Bin ich  
jetzt nicht mehr selbstständig? Habe ich  
jetzt dermassen einen Schritt zurück  
gemacht in die Unselbstständigkeit?»**

**Frage:**

- Was löst ein solcher Satz bei Ihnen aus?

**«Jetzt darf ich Hilfe annehmen, auch für mich selber.  
Vorher ist man so blockiert und man will es nicht, man  
will es selber schaffen. Und plötzlich merkt man, es  
geht nicht mehr. Und dann ist man plötzlich froh, dass  
man Hilfe annehmen darf.»**

**Frage:**

- Was denken Sie, wenn Sie das lesen?

## «Hilfe anbieten kann unter Umständen auch heikel sein.»

### Frage:

- Stimmen Sie dieser Aussage zu?
- Unter welchen Umständen könnte das der Fall sein?
- Was braucht es, damit Hilfeanbieten und Hilfegeben funktioniert?

**«Da es unverbindlich, ohne Druck und  
unkompliziert abläuft, gibt es einem ein gutes  
Gefühl.»**

**Frage:**

- Wann gibt Ihnen Helfen ein gutes Gefühl?
- Was brauchen Sie, damit Sie zum Helfen motiviert sind?

**«Man sagt ja: ‘Geben ist grösserer Segen als Nehmen’, aber ich bin mir da nicht so sicher. Ich glaube, jemand der viel geben kann, sollte auch viel annehmen können. Damit man spüren kann, was es bedeutet, in einer Schuld zu bleiben.»**

**Frage:**

- Was halten Sie von dieser Aussage?
- Ist das für Sie nachvollziehbar?
- Kennen Sie das Gefühl des in der Schuld Stehens? Was tun Sie dann?

**«Das Gefühl, etwas schuldig zu bleiben. Wie gleiche ich das gleichwertig wieder aus? Muss ich Bares geben oder ein Geschenk oder reicht ein Lächeln und meine ehrliche Dankbarkeit? Für mich ist das schwierig. Ich bin auch keine Schweizerin und kenne den Brauch hier nicht, wie man das jetzt machen sollte.»**

**Frage:**

- Wie danken Sie dazu?
- Wenn Sie geben – welche Form des Danke-Sagens schätzen Sie?
- Welche Regeln sind hier für Sie richtig/wichtig?

**«Jemand hilft mir und ich kann ihm nicht einmal etwas dafür geben. Dann bleibt bei mir immer ein schlechtes Gewissen. Denn ich bin auch nicht die, die von ihr um Hilfe gefragt wird.»**

**Frage:**

- Was oder woran denken Sie, wenn Sie das lesen?

**«Für mich ist es am Schönsten, wenn ich  
‘hier nehmen, dort geben’ erlebe.»**

**Frage:**

- Teilen Sie diese Einschätzung?

**«Ich muss dann schon schauen, dass ich für mich im Gleichgewicht bin mit meinem Geben und Nehmen.»**

**Fragen:**

- Worin könnte dieses Gleichgewicht bestehen?
- Warum ist das Gleichgewicht wichtig?

**«Ich glaube nicht, dass es eine Generationenfrage ist. Ich glaube, es ist wirklich die Persönlichkeit. Und manchmal gibt man auch aus Pflichtbewusstsein.»**

**Fragen:**

- Warum geben wir?
- Warum geben Sie?
- Kennen Sie Situationen, in denen Sie aus reinem Pflichtgefühl geben?
- Wann und warum ist es anders?

**«Man muss sich das Leben halt auch selber ein bisschen gestalten und halt ein wenig initiativ sein.»**

**Frage:**

- Sehen Sie hier einen Zusammenhang zum Thema helfen? Inwiefern?

**«Ich denke, es hat sich natürlich viel geändert im Verlauf der Zeit. Auch von der letzten Generation. Heute habe ich schon den Eindruck, es muss alles bezahlt sein.»**

**Fragen:**

- Teilen Sie diese Einschätzung?
- Was hat sich verändert? Was vielleicht auch nicht?

**«Ich habe das Gefühl, man sollte wieder ein wenig auf eine natürliche Art und Weise helfen.»**

**Frage:**

- Was könnte eine natürliche Art und Weise sein?

**«Ich bin generell ein Mensch, der immer  
allen helfen möchte. Manchmal vielleicht  
auch fast ein bisschen zuviel.»**

**Fragen:**

- Kennen Sie solche Situation?
- Was bringt Sie zum Helfen?

**«Da hat es Situationen gegeben, die sehr viel Kraft gebraucht haben. Wo ich sehr unterstützte und sehr viel Energie brauchte, wo ich aber irgendwann sagen musste: Jetzt kann ich nicht mehr, sonst gehe ich ein. Dass man irgendwann vor lauter helfen nicht selber fast kaputt geht.»**

**Fragen:**

- Was klingt bei Ihnen an, wenn Sie das lesen?
- In welchen Situationen liefen Sie schon Gefahr, sich zu überfordern?
- Was hätten Sie gebraucht?

**«Ich kann nicht mehr viel, aber das kann ich. Ich kann noch für jemanden schauen. Noch für jemanden da sein.»**

## **Fragen:**

- Worin kann solches «Da-Sein» bestehen? Haben Sie Beispiele?

**«[Hilfe anzunehmen] ist für mich das Schwierigere. Das hat vielleicht damit zu tun, dass ich eben nicht so alt bin. Weil man vielleicht immer denkt: Die älteren Leute brauchen Hilfe und die jüngeren sollten den älteren helfen.»**

**Fragen:**

- Inwiefern hat Hilfe annehmen etwas mit dem Alter zu tun?

**«Wahrscheinlich, weil ich jünger bin. Ich muss den Älteren helfen, das gehört sich so, das ist so. Und ich möchte das ja auch, da ich es so gelernt habe.»**

**Fragen:**

- Welche «Regeln» haben Sie mitbekommen?
- Wie stehen Sie heute dazu?

**«Ich hatte dann fast Angst: Was ist jetzt, wenn sie mich wirklich [um Hilfe] fragt? Dann bin ich in einer ganz blöden Situation.»**

**Fragen:**

- In welchen Situationen haben Sie schon gehofft, dass Ihr Hilfsangebot nicht angenommen wird?
- Fällt es Ihnen leicht, Hilfe anzubieten? Weshalb?

**«Aber er arbeitet eben, er arbeitet. Leute,  
die arbeiten, sind ‘vergeben’, um zu helfen.  
Da kann man ja nicht fragen.»**

**Fragen:**

- Kennen Sie diese Zwickmühle?
- Wie gehen Sie damit um?

**«[Mein Bruder] macht es nicht so, wie ich es für richtig finde. Also muss ja ich es machen, da mir das Mami doch wichtig ist. Dann muss ich es richtig machen. Dann sage ich ihm lieber: 'Mach du es bitte nicht, du hast ja sowieso keine Zeit.'»**

**Frage:**

- Was geht Ihnen bei dieser Geschichte durch den Kopf?

**«Sie konnte die Hilfe nicht annehmen. Mit 80 Jahren trug sie ihn noch in ein Auto. Oder hat ihn selber zum Doktor gefahren. Ich finde, dass sie immer viel zu viel machte. Für sie oder für solche Personen würde ich mir wünschen, dass sie annehmen können, ihr habe ich es wirklich anerboten.»**

**Fragen:**

- Haben Sie schon Ähnliches erlebt? In welcher Rolle waren Sie dann?
- Was würde es für SIE brauchen, dass Sie ein Hilfsangebot annehmen könnten? Was würde Sie hindern?

**«'Ich will dich ja nicht stören, ich will dir nicht zur Last fallen.' Das hört man oft. Ich sehe es bei den anderen Leuten, aber bei mir auch.»**

**Fragen:**

- Inwiefern sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Hilfe-Annehmen und Zur-Last-Fallen?
- Kennen Sie das von sich selber?

**«Heute weiss man, die Berufswelt ist  
streng und die Jungen haben keine Zeit  
mehr.»**

**Fragen:**

- Würden Sie diesem Satz zustimmen? Weshalb?
- Welche Arten von Hilfe erleben Sie trotzdem? Von wem?

# «Alle haben einen vollen Alltag!»

## Fragen:

- Würden Sie diesem Satz zustimmen?
- Woran könnte es dann liegen, dass trotzdem immer noch viel geholfen wird? Wo aber zuwenig?

**«Bei uns im Haus könnte ich irgendwo läuten und fragen, ob man mir die schwere Wäschezaine hochtragen würde. Aber das mache ich also wenn möglich nicht! Da ich sie [die Nachbarn] nicht belästigen möchte. Und auch... äh jaa...»**

**Fragen:**

- Bitten Sie Ihre Nachbarn um kleine Gefälligkeiten? Welcher Art? In welchen Situationen?
- Wie fühlen Sie sich dabei?

**«Es ist auch das Gefühl, dass ich es noch kann.  
Ich muss mich halt einfach wahnsinnig  
anstrengen, aber es geht ja noch.»**

**Frage:**

- Was löst diese Aussage bei Ihnen aus?

**«Meine Mutter sah immer schlechter. Es gab keine weiteren Personen, die sie unterstützen. Sie hat es auch nicht gebraucht, es ging so – wir beiden zu zweit.»**

**Fragen:**

- Fällt es Ihnen leichter, innerhalb der Familie um Hilfe zu fragen? Weshalb ja/nein?
- In welchen Situationen fragen Sie ausserhalb der Familie um Hilfe? Ist das Gefühl ein anderes?
- Was könnte Hürden abbauen?

**«Unsere Hauswartin kann mitreden, wenn Wohnungen neu besetzt werden. Sie sagt dann jeweils zu einem neuen jungen Mieter oder einer Mieterin, dass es auch ältere Leute im Haus hat und diese froh sind, wenn man ihnen hilft.»**

**Fragen:**

- Wann und in welcher Situation sind Sie schon von Anderen aufmerksam gemacht worden, dass jemand Ihre Unterstützung braucht?
- Wann haben Sie jemanden darauf hingewiesen?

**«Ich bin ja ein so glücklicher Mensch. Ich brauche ja auch keine Hilfe. Also, es geht mir ja gut.»**

## **Fragen:**

- Wie ist das für Sie: In welcher Weise hängt Ihr Glücklich-Sein davon ab, ob Sie Hilfe benötigen?
- Welche Arten von Hilfe könnten Sie gut akzeptieren, welche weniger gut?