



**Seniorennetzwerk**  
Region Oberdiessbach



## Der Einsamkeit im Alter begegnen

**Mittwoch, 21. Oktober 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr  
im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach**

### **Thema**

Der Psychologe Manfred Spitzer bezeichnet die Einsamkeit als «Todesursache Nummer eins». Sie sei mindestens so tödlich wie das tägliche Rauchen einer Packung Zigaretten. Einsamkeit ist nicht dasselbe wie das bewusst gewählte Alleinsein. Frei gewählt kann dies – zumindest vorübergehend – sogar positiv sein.

«Bleiben Sie zuhause», so hiess der allgegenwärtige Lockdown-Ruf der vergangenen Monate. Für einige war dies mit einem wohltuenden Herunterfahren eines zu hohen Tempos im gesellschaftlichen und beruflichen Leben verbunden. Andere, v.a. Menschen in den Risikogruppen, haben in dieser Zeit erfahren, wie unangenehm erzwungene Einsamkeit sein kann; aber auch, wie tief die Hilfsbereitschaft in unserer Bevölkerung verankert ist.

Bei der Planung des diesjährigen Bildungsanlasses hätten wir nie gedacht, wie aktuell das gewählte Thema sein würde. Nun, wir wollen uns dem Thema in der ganzen Vielfalt als Risiko und Chance stellen. Und zeigen, wie wir der Einsamkeit im Alter schon hier und jetzt begegnen können.



### **Referentin**

Unsere Referentin Cécile Kessler arbeitet bei «Pro Senectute Kanton Bern» im Bereich der Gesundheitsförderung (Zwäg ins Alter). Sie ist dipl. Pflegefachfrau und hat einen Master in Gesundheitsförderung und Prävention. Sie wird uns in die Thematik einführen und aufgrund ihrer Erfahrungen zeigen, wo und wann Einsamkeit gefährlich wird – und wie wir diesen Gefahren über die Generationen hinweg begegnen können.

### **Ablauf**

Im ersten Teil wird Cécile Kessler ins Thema einführen. Anschliessend werden die aufgeworfenen Fragen in einem Podiumsgespräch vertieft und mit verschiedenen Situationen in der Praxis verbunden.

Am Podium unter der Leitung von Hanspeter Schmutz (Gemeinderat, Oberdiessbach) nehmen teil:

Beat Gafner, Leiter des Regionalen Sozialdienstes Oberdiessbach

Andrea Rutschi, Frauenverein O'bach (Nachbarschaftshilfe im Quartier)

Marius Muff, Geschäftsleiter SPITEX Region Konolfingen

Giancarlo Völlmy, Pfarrer in Linden

Ulrich Moser, Direktor Kastanienpark, Oberdiessbach

Cécile Kessler, Expertin (Pro Senectute)

Im Anschluss wird das Seniorennetzwerk einen Apéro offerieren. Der Eintritt ist frei.

### **Veranstalter**

Der Verein «Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach» hilft zusammen mit dem Seniorenrat (Vorstand) als Partner der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach mit, anhand des Massnahmenplans zum Altersleitbild 2017 und gemeinsam mit Partnern und privaten Akteuren unsere Region altersfreundlich zu gestalten.

[www.seniorennetzwerk.ch](http://www.seniorennetzwerk.ch)  
[sekretariat@seniorennetzwerk.ch](mailto:sekretariat@seniorennetzwerk.ch)