

Region

Einen Weg aus dem Eingesperrtsein finden

Oberdiessbach Am Bildungsanlass des Seniorennetzwerks tauschten sich Fachpersonen und Publikum über die Einsamkeit im Alter aus.

Thomas Feuz

Ein Blick in die Runde machte klar: Sich und andere mit einer Maske schützen ist eine Selbstverständlichkeit geworden – obwohl gerade Schutzmassnahmen die soziale Distanzierung und Vereinsamung im Alter begünstigen können. Bewusst entschloss sich das Seniorennetzwerk Oberdiessbach zur Durchführung des Anlasses.

«Es gilt, zwischen ungewollter und gewollter Einsamkeit zu unterscheiden. Solche Momente können auch heilsam sein», betonte Cécile Kessler in ihrem Referat. Die gelernte Pflegefachfrau betreut bei der Pro Senectute Kanton Bern den Bereich Gesundheitsförderung und hat einen Master in Gesundheitsförderung und Prävention.

Tatsächlich kann Einsamkeit heilsam sein, zur Selbstbesinnung dienen, Ausdruck von Lebensqualität sein. Anders die ungewollte Einsamkeit: «Sie ist ein quälendes Bewusstsein eines inneren Abstands zu Menschen und die Sehnsucht nach Verbundenheit in sinngebenden Beziehungen.» Ungewollte Einsam-

keit könne erhöhten Blutdruck und Schlaflosigkeit begünstigen und berge ein höheres Risiko für Demenz und eine geringere Lebenserwartung.

Anzeichen von Rückzug, Schweigen, aber auch Redseligkeit, Anhänglichkeit, ungepflegtem Erscheinen oder Unsicherheit im Sprechen und im Auftreten sollten rechtzeitig erkannt werden. Kessler: «Es geht darum,

«Es ist schlecht, wenn wir das nicht mehr tun, was uns guttut.»

Ein Teilnehmer

Eigenverantwortung zu übernehmen und Mitverantwortung zu tragen.»

Als Gegenprogramm zur Einsamkeit gilt die soziale Teilhabe, das «Dazugehören». Dabei geht es nicht um die Häufigkeit von Beziehungen, sondern um Qualität, regelmässige Kontakte, Verlässlichkeit, Gruppenaktivitäten und Bewegung als «Wundermittel für Körper, Seele und Geist».

Mit «AHA» zum Aha-Erlebnis

Doch nicht nur eine diffuse Angst oder das Eingesperrtsein können Einsamkeit fördern. Auch Erkrankung, Verlust der Mobilität, Trennung, Pensionierung, Umzug oder Tod können entsprechende Gefühle stärken.

Und Covid-19? Für Cécile Kessler ist klar: «Soziale Kontakte pflegen trotz Corona!» Dabei sprach sie die neuen Medien wie auch das Festnetztelefon an. Zu-



«Gemeinsam sind wir stärker»: Ein hochkarätiges Podium betonte Sinn und Möglichkeiten eines hinschauenden Engagements. Rechts im Bild die Referentin Cécile Kessler. Foto: Thomas Feuz

dem sollten gewisse Prinzipien beachtet werden, etwa «AHA»: Abstand, Hygiene, Atemmasken. Nicht Angst sei gefragt, sondern Respekt.

Im Gespräch vertieft

Kesslers Ausführungen wurden in einem Podiumsgespräch ver-

tieft. Unter der Leitung von Gemeinderat Hanspeter Schmutz diskutierten Vertretungen von Frauenverein, Heimen, Kirche, Sozialdienst und Spitex über die aktuelle Situation. Während Einsamkeit je nach Tätigkeitsbereich verschieden erfahren wird, war sich das Gremium in einem

Punkt einig: Die aktuelle Situation sei Fakt und es gelte, das Beste daraus zu machen.

«Normalität ausstrahlen»

Aktivitäten würden bewusst dem Zweck dienen, «etwas Normalität auszustrahlen». Dank stärkerer Vernetzung und vermehrtem

Austausch könnten Ressourcen besser genutzt werden. Und: Gerade in Corona-Zeiten sollte man sich nicht nehmen lassen, was einem wichtig sei. «Es ist schlecht, wenn wir das nicht mehr tun, was uns guttut», brachte es ein Teilnehmer auf den Punkt.

Altersfreundliches Leben fördern

Das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach vernetzt ältere Menschen der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach. Zu den Aktivitäten gehören Information, Beratung, Vernetzung und Anlässe. Der Verein hat aktuell 110 Mitglieder, darunter ein Dutzend Fachstellen und Fachdienste. (tfj)

www.seniorennetzwerk.ch

Hilfe bei Wohnungssuche

Thun Auf der Website des Wirtschaftsraumes sind Newhome-Angebote gelistet.

Ab sofort steht unter der Webadresse des Wirtschaftsraums Thun kostenlos eine neue Immobilienübersicht zur Verfügung. Alle publizierten Objekte der Immobilienplattform Newhome werden für die Gemeinden des Wirtschaftsraums Thun zusammengetragen und an einem zentralen Ort zur Verfügung gestellt. Das Verzeichnis ist öffentlich und ohne Log-in zugänglich. «Diese neue Funktion trägt mit dazu bei, die Attraktivität des Wirtschaftsraums zu steigern», wie es in einer Mitteilung des WRT heisst. Der Wirtschaftsraum Thun wendet sich mit der Immobilienübersicht WRT-Immo sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmungen. Die Objekte werden nach

Wohnen und Arbeiten getrennt aufgelistet. Innerhalb davon kann nach Objektart und Standortgemeinde gefiltert werden. Nebst den tagesaktuellen Daten präsentiert der WRT auch eine Übersicht mit den regional ansässigen Maklern. «Das Ziel ist es, dass Immobilieninteressierte von einem umfassenden Service profitieren und ihr Wunschobjekt in der Region Thun finden können», wie die Verantwortlichen schreiben. Die Immobilienplattform Newhome, die die Daten für die Website des WRT liefert, entstand aus einem Joint Venture zwischen der Immobilienbranche und einer Anzahl Kantonalbanken. (pd/jzh)

www.wirtschaftsraumthun.ch

Schmuck aus dem 3-D-Drucker

Spiez Die Makerspace-Ateliers in der Bibliothek Spiez zeigen kreative neue Wege auf.

«Du musst dich entscheiden: entweder gerade schreiben oder schräg. Wenn du beides machst, sieht es nicht so gut aus», erklärte die erfahrene Kalligrafin Karin Achermann einer Schülerin, die sich im Trendhobby Handlettering versuchte. «Buchstabenzauber» ist eines der Makerspace-Ateliers, die die Bibliothek Spiez Interessierten ab zehn Jahren zu bestimmten Terminen anbietet. Am Mittwoch hatten sich etwa 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, darunter auch Erwachsene, angemeldet. Alle vier Ateliers waren ausgebucht, die Nachfrage ist gross.

«Die Bibliothek soll, nebst der Medienausleihe, auch ein Ort sein, wo man sich austauscht, Ideen bekommt, Sachen lernt und kreativ sein kann», sagte Bibliotheksleiterin Brigitte Burri. Dafür sammelt ihr Team stets Ideen, um jedes Jahr interessante Angebote bereitstellen zu können. «Derzeit sind 3-D-Drucken oder Musik auf dem PC programmieren sehr beliebt», so Burri.

Zahlenratespiel auf dem PC

«Wir bringen den Jugendlichen die Grundbefehle des Programmierens auf dem PC bei, wie etwa



Kursleiterin Karin Achermann erklärt die Feinheiten des Handlettering. Foto: Hans Urfer

den verkehrten Schrägstrich», sagte Gymeler Sven Meiningshaus. Mit Schulkollege David Müller lehrte er die jungen Interessierten ein Zahlenratespiel mit der Programmiersprache C++ aus ihrem Wahlfach Informatik. Dabei galt es, eine Zahl zwischen eins und hundert zu erraten. «Vielleicht gibt ihnen der Kurs eine Idee für ihren späteren Beruf», so David Müller. «Die Jugendlichen unterrichten mit Begeisterung; manchmal muss man ihnen bei der Pädagogik etwas helfen», sagte Bibliotheks-

mitarbeiterin und Primarlehrerin Dora Roth, die mit Anna Knecht jeweils die Ateliers organisiert und wo nötig Hilfestellung leistet. Zwei kleine Mädchen mit Kopfhörern tüftelten im Kurs von Gymeler Nelio Flückiger am Laptop an eigenen Melodien. Für den Kurs wird die App Garageband verwendet. Mit dem Programm lassen sich Instrumente wie etwa Gitarre oder Schlagzeug programmieren, es ist möglich, sich den Rhythmus vorgeben zu lassen und sogar dazu zu singen. So entsteht ganz neue Musik.

Selbst machen – das ist die Herausforderung», erklärte Kursleiter Gregor Lütolf, der sich seit Jahren mit 3-D-Druckern befasst. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ateliers «Schmuck aus dem 3-D-Drucker» entwarfen auf dem Laptop Anhänger nach eigenen Ideen, wie etwa ein Peace-Zeichen oder einen Violine Schlüssel. Dafür wählte Lütolf ein einfaches Tool, das für jeden Kenntnisstand in puncto Computerwissen passte. Lütolf: «Ich möchte auch Mädchen und Frauen für die Technik begeistern.» Fasziniert schauten die Kursteilnehmer zu, wie der 3-D-Drucker ihre Zeichnung vom PC in ein Objekt verwandelte, das sie als Schmuckstück mit nach Hause nehmen konnten. «Das war cool», freute sich Isajah Amman (12), Schüler der 6. Klasse. Er hatte einen Anhänger mit seinem Namenszug gestaltet.

Monika Hartig

Nächste Makerspace-Ateliers in der Bibliothek Spiez: Mittwoch, 28. Oktober, und Mittwoch, 4. November, jeweils 14 bis 16 Uhr. Anmeldung auf www.bibliothek-spiez.ch

ANZEIGE

Der erfolgreiche Weg zu besseren Noten:

Einzelnachhilfe – zu Hause – für Schüler, Lehrlinge, Erwachsene

durch erfahrene Nachhilfelehrer in allen Fächern. Für alle Jahrgangsstufen.

Telefon 031 311 90 40
www.abacus-nachhilfe.ch

ABACUS
NACHHILFE