

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Oberdiessbach: Das Seniorennetzwerk lud zum Vortrag «Einsamkeit im Alter» ein – das Thema ist wegen der Corona-Pandemie aktueller denn je. Zahlreiche Interessierte kamen.

Hanspeter Schmutz, Gemeinderat, und Hans Masotti, Präsident des Seniorennetzwerks Region Oberdiessbach, haben schon im Februar die Planung zum Thema «Einsamkeit im Alter» begonnen. Sie konnten damals nicht ahnen, dass dies nun mit Covid-19 aktueller denn je ist.

Die Referentin Cécile Kessler, ehemalige Pflegefachfrau und nun Mitarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Bern, weiss um die Verletzlichkeit von einsamen Menschen. Sie vertrat die Meinung, dass eine gewollte Einsamkeit auch heilsam sein könne, denn man müsse nicht mehr im Takt leben und könne sich bewusst zurückziehen. Anders bei der ungewollten Einsamkeit. Wenn der Körper nicht gefordert sei, schlafe er ein, und was er nicht mehr benütze, gehe verloren. Zeichen dafür seien unterschiedlich, erklärte Cécile Kessler, etwa eine ungepflegte Erscheinung oder Unsicherheit im Sprechen und Auftreten. «Hier gilt es, sensibel und vorsichtig zu versuchen, die betroffene Person wieder in die Gesellschaft zu integrieren», betonte die Referentin. Es brauche Überwindung, neue Kontakte einzugehen und man solle diese Person nicht überhäufen.

Einsame Menschen erreichen

Oft seien schwierige Lebensereignisse oder Entwicklungen der Grund für Einsamkeit. Beziehungen könnten altershalber schwieriger werden, weil etwa das Hören sich verschlechtere, die Person dement werde oder finanzielle Sorgen vorhanden seien. Aber auch einsame Menschen hätten mindestens eine Kontaktperson, über welche sie erreicht werden könnten, erklärte die Referentin. «Soziale Kontakte sind daher sehr wichtig und es gibt gute Angebote bei Pro Senectute oder auch beim Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach.»

Am anschliessenden Podiumsgespräch nahmen nebst Cécile Kessler, Andrea Rutschi vom Frauenverein, Beat Gafner vom Regionalen Sozialdienst Oberdiessbach, Ueli Moser vom Altersheim Kastanienpark, Marius Muff von der Spitex Region Kollnifingen und Giancarlo Völlmy, Pfarrer in Linden, teil. Sie waren sich einig, dass die Einsamkeit alle treffen kann und auch bei Jugendlichen vorkommt. Wichtig sei, bei Verdacht vorsichtig das Gespräch zu suchen und zu versuchen, diese Menschen zu unterstützen. Viele Betroffene schämten sich und würden ungern Hilfe annehmen. Manchmal helfe schon ein regelmässiges Telefongespräch, um die Einsamkeit zu unterbrechen.

Angebote nutzen

Die Pro Senectute und das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach bieten verschiedene Angebote an, bei welchen man einige Momente in Gesellschaft verbringen kann. Dieses Austauschen sei wichtig und tue der Seele und dem körperlichen Wohlbefinden gut, waren sich die Podiumsteilnehmerinnen und -teilnehmer einig. «Ein Rezept gegen die Einsamkeit gibt es nicht. Seien Sie aber aktiv und geben Sie ihr keine Chance!»

Sylvia Siegenthaler