



Seniorennetzwerk
Region Oberdiessbach



Einsamkeit im Alter

Risikofaktoren und was wir heute dagegen tun können

Dienstag, 22. Oktober 2024, 19.30 bis 21.30 Uhr
im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach

Thema

Einsamkeit im Alter ist ein zunehmendes gesellschaftliches und persönliches Problem, das oft unterschätzt wird. Statt das Thema zu verdrängen, möchten wir es bewusst anpacken.

An diesem Abend werden wir die Risikofaktoren für die Einsamkeit im Alter offen ansprechen. Erfahrungsgemäss ist es reichlich spät, wenn das Thema erst im vierten, im fragilen Lebensalter angesprochen wird. Das Motto muss heissen «Gemeinsam statt einsam». Der Weg in diese Richtung beginnt schon lange vor der Pensionierung. Die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer-Lüthi ist im Blick auf die aktuellen Studien zum Glücklichein zu einer bemerkenswerten Erkenntnis gekommen:

«Wer ... mit 50 Jahren gute Freundschaften pflegt, wird mit 80 Jahren glücklicher und gesünder sein als weniger integrierte Altersgenossen. Ich sage deshalb: ‚Nehmen Sie sich bewusst Zeit für tiefe, wertvolle Beziehungen zu anderen Menschen.‘» (1) In diesem Sinne werden wir an diesem Abend zeigen, was wir schon heute gegen die Einsamkeit im Alter unternehmen können. Zudem werden wir auch die Frage aufgreifen, was zu tun ist, wenn wir selber oder unsere Angehörigen aktuell von dieser Situation betroffen sind.

Ablauf

Im ersten Teil wird Sibylle Vogt, Psychologin FSP/ Ausbilderin FA, ins Thema einführen und auf Fragen eingehen. Sie ist seit 2014 Mitglied der Arbeitsgruppe «Einsamkeit im Alter» unter der Leitung der Pro Senectute Kanton Bern / Zwäg ins Alter. Anschliessend wird die Thematik in einem Podiumsgespräch vertieft und mit der Praxis verbunden. Am Podium unter der Leitung von Hanspeter Schmutz (Publizist, Oberdiessbach) nehmen teil:



Sibylle Vogt

Marcel Lüthi, Direktor Kastanienpark, Oberdiessbach
Roland Langenegger, Pfarrer, Oberdiessbach
Wolf Zimmerli, ehemaliger Chefarzt, Oberdiessbach
Hans Peter Stalder, pensionierter Pfleger, Oberdiessbach
Jasmine Hari, Gemeinderätin «Soziales», Aeschlen bei Oberdiessbach
Sibylle Vogt (als Expertin zum Thema).

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

Veranstalter

Der Verein «Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach» (SNW) ist zusammen mit dem Seniorenrat (Vorstand) Partner der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach. Gemeinsam mit allen Akteuren im Bereich Alter will das SNW mithelfen, unsere Region altersfreundlich zu gestalten.