

Gesundheitsrisiko Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist mehr als Alleinsein. Man kann sich auch in einer Menge von Menschen sehr einsam fühlen. Andererseits sind Menschen, die häufig allein sind, nicht zwingend von Einsamkeit betroffen.

Ausschlaggebend ist das Vorhandensein von Vertrauenspersonen, denen man sich möglichst ohne Vorbehalte anvertrauen kann und die einem in Schwierigkeiten und Krisen unterstützen. Diese Personen stellen den Kern des sozialen Netzes dar und ihre Existenz und Verfügbarkeit entscheidet meist darüber, ob sich jemand einsam fühlt oder nicht.

Teilnahme am sozialen Leben hilft

Wichtig ist auch die Möglichkeit zur Teilnahme am sozialen Leben in der Gemeinde. Denn dies ist eine Voraussetzung dafür, dass Beziehungen aufgebaut und aufrechterhalten werden können. Einsamkeit muss somit kein unausweichliches Schicksal sein. Auch ältere Menschen, die bereits an einem Mangel an vertrauensvollen Beziehungen leiden, können sich durch entsprechende Unterstützung von Einsamkeit erholen. Besonders Gruppenaktivitäten mit aktiver Beteiligung der Teilnehmenden sind wirksam gegen Einsamkeit.

Pro Senectute und ihr Programm «Zwäg ins Alter» haben sich dieses Jahr bewusst dem Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe angenommen. Denn die negative Wirkung von Einsamkeit auf die Gesundheit insbesondere von älteren Menschen ist wissenschaftlich gut belegt. Unterstützung – vorzugsweise als Förderung und Stärkung der eigenen Ressourcen – ist hier in vielen Fällen die beste Medizin.

Unser Aufruf an alle

Wer sich einsam fühlt, ist aufgerufen, sich aufzurappeln und am Gemeindeleben teilzunehmen. Der Aufruf geht aber auch an die Nichteinsamen, sich vermehrt zu achten, ob in der eigenen Umgebung Personen sind, die auf Unterstützung und vertrauensvolle Beziehung angewiesen sind. Dafür sagt der Seniorenverein Münchenbuchsee allen ein grosses MERCI.

Text in enger Anlehnung an NOVA/cura 9/14 und Pro Senectute