

WIE KANN MAN EINSAMKEIT IM ALTER ÜBERWINDEN

An Angeboten mangelt es nicht



Barbara Petersen steht täglich in engem Kontakt zu Seniorinnen und Senioren und kennt deren gesellschaftliche Situation und Befindlichkeiten. Foto: zvg

Es ist eine weitverbreitete Ansicht, dass Einsamkeit und Alter miteinander einher gehen. Stimmt dieses Klischee? Und wenn Ja: Was können Gesellschaft und Betroffene gegen Alterseinsamkeit tun? Ein Gespräch darüber – und Lösungen – mit Barbara Petersen von der Sozialarbeit der katholischen Kirche Bern.

sehr selten geworden: Grosseltern und Enkel wohnen, vorab in Städten, kaum mehr unter einem Dach. Solche unbestreitbaren Entwicklungen haben einen Einfluss auf den Alltag aller – der Kinder, Eltern und Grosseltern. Ein Resultat davon kann sein, dass Seniorinnen und Senioren, mit zunehmendem Alter und wegen der heutigen Familien- und Lebensmodelle, unter Einsamkeit leiden können. Oder trägt das Bild?

Der gesellschaftliche Wandel erfolgte in den vergangenen Jahrzehnten viel dynamischer als jener des Klimas. Das wird im Alltag und an Familienstrukturen deutlich. War es für Kinder noch vor 40 oder 50 Jahren normal, von der Schule über Mittag zum warmen Essen nach Hause zu kommen, gibt es das kaum noch: es erfolgte eine Aufgabendelegation an Kitas und Tagesschulen, denn Eltern sind heute meist beide berufstätig. Weil es die Gesellschaft so will. Ebenso sind 3-Generationen-Haushalte

Frau Petersen, was ist eigentlich Einsamkeit?

Ein subjektives Empfinden, und das betrifft alle Generationen, wobei Einsamkeit interessanterweise mehr Jüngere als Ältere betrifft. Das zeigt unter anderem auch das Generationenbarometer des Berner Generationenhauses 2023: Den grössten Anteil an «sehr zufriedenen» findet man bei den älteren Befragten. Einsamkeit bedeutet, dass man sich mehr Kontakte wünschte. Allein sein und Einsamkeit sind nicht das

Gleiche. Dadurch, dass in der Gesellschaft häufiger angenommen wird, dass Betagte einsam sind, kann dies

«Einsamkeit bedeutet, dass man sich Kontakte wünschte.»

Barbara Petersen

dazu führen, dass Menschen dies als gegeben anschauen und im Alter nicht mehr in Beziehungen investie-

ren, wie eine diesjährige Studie erneut bestätigte. Wobei es, selbstverständlich, die Einsamkeit gibt.

Wie erleben Sie die Gesellschaft im Bezug auf Zusammenhalt der Generationen?

Einsamkeit im Alter, das ist eine Sache individueller Wahrnehmung. Aus meiner Sicht ist die Situation der Älteren besser als man denkt. Ich erlebe nicht, dass die Solidarität unter den Generationen gelitten hätte. Im Gegenteil, ein gutes Beispiel dafür ist die Nachbarschaftshilfe. Gerade während der Corona-Zeit, als viele jüngere Menschen sich um Ältere kümmerten, etwa indem sie für sie einkaufen gingen. Auch sind Grosseltern, welche zu den Enkelkindern schauen, keine Rarität, der Zusammenhalt ist hoch. Der Schweizer Wissenschaftler Prof. François Höpflinger hat sich mit Generationenfragen befasst und hält in seinen Studien fest, dass beispielsweise getrenntes Wohnen der Solidarität unter den Generationen nicht geschadet habe.

Wie ist denn die Einstellung der «aktiven» Generationen gegenüber der «Golden Generation»?

Ich stelle fest, dass die Ressourcen älterer Menschen gut wahrgenommen werden, und dadurch entstehen aus-

PERSÖNLICH

Barbara Petersen hat Betriebswirtschaft studiert und machte an der Berner Fachhochschule den Abschluss im Bereich Gerontologie. Die Mitarbeiterin der Fachstelle Sozialarbeit der katholischen Kirche Bern ist verheiratet und lebt seit bald 20 Jahren in Bern.

gezeichnete Wechselbeziehungen. Seniorinnen und Senioren haben in der Tat sehr viel zu bieten, in der Familie oder in Form der Freiwilligenarbeit in Vereinen oder Organisationen.

Man hört allerdings oft von einer Umverteilung der Verantwortung von der Familie zum Staat. Etwa indem frühere Grosi-Aufgaben heute Kitas und Tagesschulen übertragen werden. Was sagen Sie dazu?

Tatsache ist, dass heute nicht nur viel mehr Mütter sondern ebenso viel mehr Grossmütter beruflich tätig sind. Weil die Wirtschaft sie braucht, und weil ihr Einkommen sie vor der Altersarmut schützt. Das Grosi, das in seinem Beruf arbeitet, kann

WWW.MALREDEN.CH – 0800 890 890



Der Verein startete 2021 im Raum Bern und versteht sich weniger als «Nottelefon» denn als Einladung zum Plaudern. Mit zunehmendem Erfolg. Wer immer mag, kann zwischen 9 und 20 Uhr auf die «Hotline» anrufen und sich unterhalten.

Ein weiteres Angebot nennt sich Tandem: Man vereinbart wiederholte Anrufe und wird regelmässig zum Austausch kontaktiert. Mittlerweile arbeiten 54 Freiwillige in der ganzen Deutschschweiz mit, und sie zählen täglich zwischen 17 und 20 Anrufe.

Eve Bino ist Initiatorin und Co-Geschäftsführerin von malreden.ch – ein sehr erfolgreiches Plauderangebot für Ältere. Foto: Lucas Waldow



Im Scherzhaus machen Sie aus dem Weihnachtessen einen unvergesslichen Event!

Jetzt Ihren Event unter www.das-scherzhaus.ch anfragen.



Die Netzwerkangebote an Ältere ist zahlreicher als vermutet. Wie auch das Theaterbeispiel «Einsamkeit im Alter» zeigt.

Foto: Erik Brühlmann



HILFSMITTELSTELLE BERN
Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Mehr
Lebensqualität
durch die richtigen
Hilfsmittel!



Hilfsmittelstelle HMS Bern AG
Kornweg 15 | 3027 Bern
Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35
www.hilfsmittelstelle.ch | info@hilfsmittelstelle.ch
Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt*** auf Verkaufsartikel (gültig bis 31.12.2023).
*exkl. Nettoangebote und Occasionen

nicht zu den Enkeln schauen – das übrigens auch Grossväter gerne machen. Ergo gehen heute mehr Kinder in Kitas.

Zurück zur Einsamkeit – wie können sie ältere Menschen aus Eigeninitiative vermeiden?

Familien empfehle ich, dass die Generationen offen über ihre Bedürfnisse sprechen. Und für neue Beziehungen gilt: Kontakte knüpfen! Dafür gibt immer mehr Möglichkeiten. Freiwilligenarbeit habe ich bereits erwähnt. Sie ist eine Form der Prävention, und auf **benevol-jobs**.

ch findet man sehr viele Anregungen. Gerne gebe ich Ihnen einige weitere niederschwellige und erfolgreiche Beispiele, wie Seniorinnen und Senioren sich neue Netzwerke schaffen können. **nachbarschaft-bern.ch** vermittelt Unterstützung unter Nachbarn und fördert den Austausch im Quartier – die Anmeldung ist einfach. Neu startet in wenigen Tagen, am 15. Oktober, das Pilotprojekt der Kirchen und der Stadt Bern, der **Sonntagsstammtisch**: Immer sonntags von 14:30 bis 16:30 Uhr im Restaurant Cavallo Star am Bubenbergplatz, ohne Anmeldung

und Konsumationszwang. Erst 2021 eingeführt ist die Aktion **malreden.ch** – eine Einladung und Möglichkeit zum zwanglosen Dialog, bereits ein grosser Erfolg. Sehr unterhaltsam und eine echte Netzwerkplattform ist **einsamkeit-im-alter.ch**, eine Kombination von **Theater und Informationsaustausch**, das nächste Mal am Mittwoch 11. Oktober um 14:30 Uhr im grossen Saal der Thomaskirche Liebefeld und am Mittwoch, 15. November um 14 Uhr in der Kirche Worb. Im Hintergrund läuft ebenfalls einiges. Am 24. Oktober findet die **Netzwerktagung**

Einsamkeit statt, wo sich rund 60 bis 80 Leute, «Multiplikatoren», zusammenfinden und nach neuen Ansätzen zur Einsamkeitsbekämpfung suchen.

Und das Engagement der Kirche, was bietet sie an?

Die Kirchen Bern sind sehr aktiv. Neben Seelsorge und Gottesdiensten veranstalten sie Kaffee und Kuchen-Anlässe, Apéros nach Gottesdiensten, Mittagessen. Die Mittagstische der Kirchen werden sehr gut genutzt. Diese Optionen stehen übrigens allen offen. Ich lade des-

halb auch alle ein, sich bei ihren Kirchgemeinden über die Angebote zu informieren.

Zusammengefasst: Es ist nicht so dramatisch wie es scheinen mag und Lösungen gegen Einsamkeit existieren.

Ja, es gibt viele Wege, der Einsamkeit zu entfliehen und ebenso gibt es Möglichkeiten der Prävention. Ideal ist, wenn man schon vor dem 3. Alter enge Beziehungen aufbaut, denn später ist es schwieriger – dazu braucht es ja auch die Gesundheit und genügend Energie. jak

WWW.EINSAMKEIT-IM-ALTER.CH – THEATER UND DIALOG



Susanne Schaaf ist Projektleiterin beim Schweiz. Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, welches mit dem Bühnenstück «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» auf Tournee geht. Foto: zVg



Marius Leutenegger ist Autor und Regisseur von «Einsamkeit im Alter» und er moderiert auch die anschließende Publikumsdiskussion. Foto: zVg

Das Projektpaket verbindet professionelles Theater mit angeregten Meinungs austausch zu einer anregenden Kontaktplattform.

Als emotionaler «Türöffner» dient ein 4-Personen-Theaterstück, in welchem zwei Seniorinnen und zwei Senioren über Lebenssituationen diskutieren.

Im 2. Teil findet ein moderierter Informationsaustausch mit dem Publikum statt, abgerundet mit Kaffee und Kuchen.

Ferner wird ein SMS-Dienst mit geeigneten Freizeit-Ideen in der Region angeboten.



Der Burgerspittel
Einzigartig. Sicher. Daheim.

Der Burgerspittel zeichnet sich dank seines Vollangebots und seiner überdurchschnittlichen Servicequalität aus. Dabei bestimmen Sie, welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen. Bei uns finden Sie ein einzigartiges Zuhause für ein sicheres Wohnen mit hoher Lebensqualität.

Lassen Sie sich bei einer unverbindlichen Besichtigung im Burgerspittel im Viererfeld oder am Bahnhofplatz von unseren hellen und grosszügigen Wohnungen sowie Pflegeeinzelzimmern überzeugen.

Lesen Sie hier die Erfahrungsberichte von drei Bewohnenden.



Der Burgerspittel
Viererfeldweg 7, 3012 Bern

Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

T 031 307 66 66, info@burgerspittel.ch, www.burgerspittel.ch