

10 Tipps gegen Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist keine Einbahnstraße. Im Alter wächst zwar das Risiko zu sozialer Isolation, aber mit diesen 10 Tipps von den Maltesern möchte Ihnen der SSB Stadtbergen Wege zu mehr Wohlbefinden aufzeigen.

Tipp 1: Lebensfreude in sich wiederentdecken!

Den Weg, aus dem Gefühl der Einsamkeit herauszufinden, liegt oft in uns selbst. Sich selbst gern zu haben und das Leben in Momenten auch wieder allein genießen zu können, ist der schnellste Weg aus der Einsamkeit. Das beginnt damit, sich selbst mal wieder eine Freude zu machen, Dinge zu tun, die einem wirklich Spaß bereiten: Voller Vorfreude auf den Tag den ersten Kaffee oder Tee am Morgen genießen, die Körperpflege und die Lieblingssachen tragen, damit man sich rundum wohlfühlt. Zum Essen den Tisch decken, als ob man Geburtstag hat – auch wenn man allein ist. Einen Spaziergang in der Natur machen und an Lieblingsplätzen verweilen und sich selbst mit besten Gedanken begegnen. Wer so für sich selbst sorgen kann, wird staunen, wie schnell das Gefühl der Einsamkeit verfliegt. Übrigens: Lachen kann befreiend und für unsere Seele so wichtig sein wie Sauerstoff für unsere Lungen.

Tipp 2: Struktur im Alltag gegen Einsamkeit im Alter

Das Gefühl der Einsamkeit kann entstehen, wenn sich einer überflüssig fühlt. Dem kann man aktiv vorbeugen, indem man sich eine Alltagsstruktur gibt, in der die wichtigsten Dinge im Leben priorisiert werden: Ausreichend Schlaf, gute Körperpflege, regelmäßige Mahlzeiten und Trinkeinheiten, frische Luft und gegebenenfalls eine übersichtliche Liste für die Einnahme wichtiger Medikamente. In den Zeitfenstern bleibt dann noch Zeit für Lebensfreude und Spaß. Das Ganze kann auf einem Blatt Papier zur eigenen Kontrolle festgehalten werden. Zur Übersicht der Themenfelder können unterschiedliche Farben verwendet werden. Dabei sollte man sich davor hüten, zu schnell zu viel von sich zu verlangen. Geduld ist hier der Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

Tipp 3: Proaktiv – bleiben Sie in Kontakt

Proaktiv zu handeln, ist das beste Mittel gegen Einsamkeit! Rufen Sie alte Bekannte an oder nehmen Sie Brieffreundschaften auf, d. h. man sollte den ersten Schritt wagen. Dabei ist es wichtig: Nichts zu erwarten, aber die Momente genießen, wenn etwas zurückkommt. Dies geht auch mit regelmäßigen Telefonkontakten so: Wer Angehörige nicht unnötig belasten will, die aus beruflichen Gründen oder durch die Versorgung der Kinder nicht so viel Zeit haben, sollte kurze Telefontermine vereinbaren, die gut planbar und einzuhalten sind. Damit bietet man seinen Angehörigen ein überschaubares Zeitfenster, das einem gemeinsame Zeit schenkt. Ein Tipp für Angehörige: Sie könnten auch einen Telefonzirkel organisieren und festlegen, wer mit den Eltern oder Großeltern in Kontakt tritt. Elke Schilling hat auf diesem Hintergrund in Berlin einen Verein "Silbernetz" gegen Vereinsamung im Alter gegründet. Dabei können ältere Menschen unter der kostenfreien Rufnummer 0800/4707090 regelmäßige Anrufe vereinbaren.

Tipp 4: Technik als Chance – man ist nie zu alt

Technologie kann einem den Alltag erleichtern: Computer, Smartphones, Tablets oder smarte Lautsprecher ermöglichen Online-Einkäufe, Video-Calls sowie die Steuerung heimischer Geräte. Viele hilfreiche Apps wurden speziell für die ältere Generation entwickelt. Da nur etwa 40 Prozent der älteren Generation die Angebote nutzen, bieten Volkshochschulen zur Unterstützung Kurse an. Zudem veranstaltet der Jugendrat in Stadtbergen einen regelmäßigen Smartphone-Treff. Oder vielleicht haben Enkelkinder großen Spaß daran, einen für die virtuelle Welt zu begeistern. So sind manche Seniorinnen und Senioren ein Fan sozialer Netzwerke geworden und nutzen Messenger-Dienste wie z. B. „WhatsApp“, um schneller mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden in Kontakt zu kommen.

Tipp 5: Mutig netzwerken – „Hallo Nachbar!“

Oft leben wir mit Nachbarn gedankenlos nebeneinander her. Man begrüßt zwar seinen Mitmenschen freundlich im Treppenhaus, trifft sich auf der Straße oder beim Einkaufen, hat aber nichts miteinander zu tun. Schade: verpasste Chancen auf Freundschaften. Gerade Krisenzeiten wie in der Pandemie haben gezeigt, wie hilfreich es ist, mit den Menschen in der unmittelbaren Umgebung Kontakt zu halten. Virtuelle Angebote wie www.nextdoor.de und www.seniorentreff.de können mit den Nachbarinnen und Nachbarn Kontakte herstellen und über Neuigkeiten informieren.

Tipp 6: Ehrenamtliches Engagement finden

Der Einsamkeit im Alter kann durch ehrenamtliches Engagement entgegengewirkt werden. In Stadtbergen gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein. Zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz oder mit einem Engagement in Vereinen. Soziales Engagement kann dem eigenen Wohlbefinden dienen. Seit einem Jahr berät das Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen dabei und ist bei der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit behilflich.

Kontakt: FZ Stadtbergen im Generationentreff, Beim Schlaugraben 6 (Montag & Mittwoch: 15–17 Uhr) oder per E-Mail an info@fz-stadtbergen.de oder telefonisch unter 0152/5164508.

Tipp 7: Mehrgenerationenhaus-Modelle als Lösung gegen Einsamkeit

Die gesellschaftliche Individualisierung hat das alte Familien-Modell, in dem mehrere Generationen unter einem Dach leben, weitestgehend abgeschafft. Die Jugend will unabhängig leben – getrieben von beruflichen Zielen, die ihnen Flexibilität abfordern. Im hohen Alter wünscht man sich so ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden, gegebenenfalls mithilfe von Pflegediensten. Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit sind die Grundlage für das Modell „Mehrgenerationen-Wohnen“. Allerdings entstammen die WG-Mitglieder nicht mehr zwingend einer Familie. In der neuen Form ziehen fremde Menschen zusammen, die eine Gemeinschaft suchen, in der man sich gegenseitig hilft und unterstützt: Die älteren Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich gut aufgehoben und erhalten Hilfestellung im Alltag. Die jüngere Generation profitiert von dem Erfahrungsschatz und der zeitlichen Flexibilität der Älteren. Die Vernetzung dieser Organisationsform lässt kein Raum für Einsamkeit.

Tipp 8: Einem Hobby nachgehen

Egal welcher Freizeitaktivität einer nachgeht: Spaß an der Sache sollte man auf jeden Fall haben. Entweder kann man an früheren Hobbys anknüpfen oder man nutzt die Gelegenheit, über eine neue Aktivität mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die mit einem die Leidenschaft teilen, sei es in einem Literaturkreis oder einem Tanzkreis. Auch im Singkreis kann Ihre Atmung trainiert und Ihr Wohlbefinden gefördert werden. Übrigens: Freizeitaktivitäten sind mehr als reiner Zeitvertreib. Studien zufolge haben Hobbys einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wichtig ist, frei von Zwängen, Pflichten und Leistungsdruck zu sein.

Tipp 9: In Bewegung bleiben – Sport gegen Einsamkeit

Regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist fit. Wer eher unsportlich ist, sollte in kleinen Schritten anfangen: Täglich 10 Minuten in der frischen Luft spazieren gehen im ganz eigenen Tempo, eine Woche später den Spaziergang auf 15 Minuten ausdehnen und dann dem täglichen Spaziergang in der Alltagsstruktur einen festen Platz einräumen. Vielleicht findet man dabei eine Begleitung, um sich gegenseitig zu motivieren. Wenn man seinen inneren Schweinehund überwunden hat, wird man sich fitter fühlen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das kann motivierend auf andere ausstrahlen.

Tipp 10: Mit einem Haustier in guter Gesellschaft sein.

Mit Hund oder Katze ist man immer in guter Gesellschaft. Studien zeigen, dass Menschen mit Haustieren tatsächlich seltener einsam sind. Doch nicht jedes Haustier ist für jeden Menschen geeignet. Mit einem Hund z. B. bleiben Sie in Bewegung und kommen an die frische Luft. Zu bedenken ist: Wer einen Hund an seiner Seite hat, sollte körperlich und geistig fit sein, um den Ansprüchen des Tieres gerecht zu werden. Mit einem Hund kommt man auch mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch. Das fördert die Kommunikation und das Wohlbefinden. Ein Hund ist in der Regel voll auf seinen Halter fixiert und baut eine echte Partnerschaft auf, deshalb sollte es eine Rasse sein, mit der man sich nicht überfordert. Die Beratung eines Experten ist hilfreich, welche Rasse für einen geeignet ist. Oder man wendet sich direkt an ein Tierheim, wo einem ein passender Hund vermittelt wird, der ein neues Zuhause sucht. Sollte man sich für eine Katze als Haustier entscheiden, sollte der Freigang und die Toilettenhygiene unbedingt gewährleistet sein. Für eine nachhaltige Verantwortung und Pflege ist wichtig: Futter, Pflegemittel, Steuern, Versicherungen und Tierarztbesuche sind notwendig.

TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222
Silbernetz: 0800/470 70 90