

NEWSLETTER 60+

Informationen für Seniorinnen
und Senioren in Stadtbergen



IM BLICKPUNKT: EINSAMKEIT

Liebe Leserinnen und Leser,

die Möglichkeit im Alter einsam zu werden, ist relativ groß. Die Pandemie, in der wir uns gezwungenermaßen gegenseitig schützen und damit abgrenzen mussten, hat dies verstärkt. Veränderte Lebensstile, wie z. B. das Ende der Berufstätigkeit, Erkrankungen, der Tod naher Angehöriger und Freunde, der Wegfall von wichtigen Kontaktpersonen, finanzielle Situationen, einhergehend mit der zunehmenden Digitalisierung können zur Einsamkeit und Isolation führen.

Der SSB Stadtbergen will in diesem Newsletter das Thema „Einsamkeit im Alter“ aufgreifen, Ergebnisse wissenschaftlicher Studien ansprechen und aufzeigen, wie zunehmender Einsamkeit entgegengewirkt werden kann. Alleinsein ist nicht gleichbedeutend mit Einsamsein. Wenn aber das Alleinsein zu einem Problem wird, dann gilt es den Teufelskreis der Einsamkeit zu durchbrechen. Menschen, die von Einsamkeit bedroht sind, kann geholfen werden, speziell durch nachbarschaftliche Aufmerksamkeit. Der Einsamkeit entgegenzuwirken ist so eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und Angebote dagegen kommen einer Vorbeugemaßnahme gleich. Die Veranstaltungen des SSB in der Aktionswoche „zu Hause daheim“ vom 27.4.–5.5.24 sind dazu ein kleines Angebot. Die 10 relevantesten Tipps gegen Einsamkeit werden in diesem Newsletter vorgestellt und Uschi Seib-Kundinger wird diese mit ihren „Tipps vor Ort“ ergänzen.

Wer aktiv der Einsamkeit im Alter entgegentreten will, kann sich auch ehrenamtlich engagieren. Das Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen berät Sie dabei und ist Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Tätigkeit behilflich.

Außerdem möchten wir Sie in diesem Newsletter zur Beteiligung an der Wahl zum SSB Stadtbergen am 12.06.2024 aufrufen.

Im Newsletter 60+ bemüht sich der SSB wichtige Themen für die ältere Generation anzusprechen. Wenn Sie einen Vorschlag für ein Thema haben, wenden Sie sich bitte an uns.

Für Ihr Interesse danken wir Ihnen und wünschen Ihnen einen guten Umgang mit der Einsamkeit.

Es grüßt Sie im Namen des Redaktionsteams von Herzen

Norbert Rein
Vorsitzender des SSB Stadtbergen



© Christoph Biedermann

Sie möchten den Newsletter 60+ regelmäßig per EMail erhalten?

Schicken Sie uns eine kurze Email an kultur@stadtbergen.de oder melden Sie sich unter www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren/newsletter-60 zum Newsletter an.

Der Newsletter ist kostenfrei und jederzeit kündbar.

DAS AKTUELLE THEMA

EINSAMKEIT IM ALTER

Heinz Weinhaimer, SSB Stadtbergen

Einsamkeit ist subjektiv: Ein Gefühl, von andern getrennt zu sein; man nimmt eine Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Kontakten wahr. Wohl jeder hat das im Laufe seines Lebens schon erlebt, bei Trennungen, Krankheiten oder Tod, Umzügen oder Flucht. Laut Schätzungen fühlen sich 5–10 % der Erwachsenen in Deutschland regelmäßig sehr einsam. Mit dem Auftreten des Coronavirus bekamen fast alle Gesellschaften weltweit Extremsituationen durch teilweise oder totale Lockdowns. Damals haben alle Altersklassen – überraschend viele junge Menschen – nachweislich unter Einsamkeit gelitten; Altersheime wurden oft regelrecht abgeriegelt.

Grundsätzlich ist keine Altersgruppe so gefährdet wie die der Seniorinnen und Senioren: Viele Statistiken belegen, dass Einsamkeit im Alter, vor allem ab 75 Jahren, spürbar zunimmt. Das hat vielfältige Ursachen: Im Durchschnitt verschlechtert sich der allgemeine Gesundheitszustand und die Mobilität nimmt ab, im persönlichen Umfeld hinterlässt der Tod von Partnern, Angehörigen und Freunden immer mehr Lücken, die das Problem mit der Einsamkeit verschärfen.

Einsamkeit, so wissen die Mediziner heute, kann selbst krank machen, sie aktiviert das Schmerzzentrum im Gehirn. Einsamkeit fördert eine immer ungesündere Lebensweise, man isst zu viel, die Neigung zu höherem Alkoholkonsum nimmt zu; der eigene Körper wird vernachlässigt. Medikamente werden nicht mehr regelmäßig eingenommen, es kommt häufiger zu Medikamentenmissbrauch. Die Folge ist oft ein erhöhter Blutdruck, Schlafstörungen, gar Depressionen. Das alles fördert Demenz und führt wiederum zu mehr sozialer Isolation, ein Teufelskreis.

Partnerschaften, soziale Netzwerke können vor Einsamkeit schützen. Studien haben nachgewiesen, dass eine Zugehörigkeit zu einer Gruppe (Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft, Freundeskreis) das Einsamkeitsgefühl

Tabelle 1.3-1: Anteil einsamer Menschen nach Altersgruppen (Quelle: SOEP, 2013)

Altersgruppe	Anteil Personen, die mindestens manchmal einsam sind
bis 25 Jahre	12,0%
26–35 Jahre	14,8%
36–45 Jahre	11,9%
46–55 Jahre	14,0%
56–65 Jahre	12,8%
66–75 Jahre	9,9%
76–85 Jahre	14,2%
ab 86 Jahre	20,2%

signifikant vermindert. Hier müssen wir ansetzen, wenn wir dem Problem ernsthaft entgegenzutreten wollen.

In letzter Zeit entdecken immer mehr Politiker dieses Thema und legen Projekte gegen Einsamkeit auf. Im Januar und Februar dieses Jahres berichteten die Zeitungen von Aktivitäten in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen, auch andere Bundesländer sind aktiv. Vor allem die Kommunen können hier viel tun: Sie fördern Mehrgenerationenhäuser, engagieren „Gemeindeschwestern“, wollen die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben stärken. Wie bei uns in Stadtbergen gibt es in Deutschland beispielsweise sehr viele Vereine, die sich in nahezu allen Bereichen unseres gesellschaftlichen Lebens engagieren, mehr als in anderen Ländern. Das ist ein hervorragendes Betätigungsfeld für Seniorinnen und Senioren, hier kann die Kommune unterstützen. Wir haben also gute Möglichkeiten, dem Problem der Einsamkeit im Alter zu begegnen und sollten sie nutzen!



Wahl des SSB Stadtbergen

Am **Mittwoch, 12.06.2024** findet die **Wahl zum Seniorinnen- und Seniorenbeirat Stadtbergen** für die nächsten drei Jahre statt.

Alle **Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren** mit Wohnsitz in Stadtbergen erhalten bis spätestens 12.04.2024 eine schriftliche Wahlbenachrichtigung. Mit dieser Wahlbenachrichtigung können Sie am Wahltag von 10–18 Uhr Ihre Stimmen im Rathaus Stadtbergen abgeben. Alternativ können Sie mit der Benachrichtigung auch Briefwahlunterlagen beantragen.

Haben Sie Interesse an einer Kandidatur?

Dann senden Sie uns bitte bis spätestens 26.04.2024 einen kurzen Steckbrief zu Ihrer Person sowie ein Foto zu. Dieser Steckbrief dient der Vorstellung der Kandidaten und Kandidatinnen und muss Name, Alter, berufliche Tätigkeit und einen kurzen Text (max. 700 Zeichen), warum Sie für den SSB kandidieren, beinhalten. Bei längeren Texten behalten wir uns eine Kürzung vor. Mit der Zusendung der Unterlagen stimmen Sie einer Veröffentlichung der Daten und Angaben in den Wahlunterlagen, der Presse und auf den Internetseiten der Stadt zu.

Bitte senden Sie uns Ihre Unterlagen per E-Mail an kultur@stadtbergen.de oder per Post an
Stadt Stadtbergen – Kulturbüro
Oberer Stadtweg 2, 86391 Stadtbergen

Ab dem 30.04.2024 können Sie sich im Rathaus oder auf den Internetseiten der Stadt über die Kandidatinnen und Kandidaten informieren. Zudem werden die zur Wahl stehenden Personen in der Maiausgabe des Stadtberger Boten vorgestellt.



© Fotolia | ChristianSchwier.de



© Adobe Stock Nola V/peopleimages.com



Bettinas Tipp

Einsam oder Allein?

Wir Menschen sind soziale Wesen und haben das Bedürfnis, mit anderen Menschen Beziehungen zu leben. In der Frühzeit hing unser Überleben von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe ab. Und Heute?

Alleinsein bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion und Selbstverwirklichung. Ziel ist es, sich weiter zu entwickeln, zur Ruhe zu kommen. Die beiden Bedürfnisse – Alleinsein und Menschen um sich haben zu wollen – sind individuell ausgeprägt. Es gilt für jeden, eine Balance zu finden.

Von Einsamkeit Betroffene können das Alleinsein nicht mehr selbstständig beenden. Es ist nicht mehr freiwillig. Die Begegnungen mit Menschen bleiben oberflächlich, es entwickeln sich keine Beziehungen. Symptome wie Stress, Kopfschmerzen Schlafprobleme, Trauer, Angst, Wut etc. können sich einstellen. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden. Es ist im Schmerzzentrum des Gehirns nachweisbar, es schmerzt. Frauen sind stärker betroffen, weil sie sich stärker über Beziehungen definieren.

Gedanken wie – ich habe ein Defizit, die Anderen wollen mich nicht – können auftauchen und sich festsetzen. Krankheiten körperlich wie psychisch können sich entwickeln. Spätestens hier sollte der Schritt gewagt werden, auf andere Menschen zuzugehen um sich Hilfe zu holen.

Termine & Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

15. April | 6. Mai | 3. Juni

19.00 Uhr: Oldies but Goodies

Singen von Oldies und Schlagern

Generationenstreff, Beim Schlaugraben 6

Dienstag – 14-tägig

2., 16. + 30. April | 14. + 21. Mai | 11. + 25. Juni

14.30 Uhr: Handarbeitsnachmittag

Generationenstreff, Beim Schlaugraben 6

Dienstag – 14-tägig

9. + 23. April | 7. + 21. Mai | 4. + 18. Juni

14.30 Uhr: Tanzkreis

Generationentreff, Beim Schlaugraben 6

Dienstag

16. April | 14. Mai | 11. Juni

14.30 Uhr: Linedance

Evang. Friedenskirche, Am Graben 21

Mittwoch – 14-tägig

13. + 27. April | 11. + 25. Mai | 8. + 22. Juni

10.00 Uhr: PC Informations- & Beratungstreff

Sporthalle Stadtbergen (Vereinsraum)

Am Sportpark 2

Donnerstag – 14-tägig

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem städtischen Veranstaltungskalender.

14.00 Uhr: Filmclub

Evang. Friedenskirche, Am Graben 21

Freitag – 14-tägig

5.+19. April | 3.+17. Mai | 14.+28. Juni

15.00 Uhr: Gesellschaftsnachmittag

Generationenstreff, Beim Schlaugraben 6

Freitag – 14-tägig

12.+26. April | 10.+24. Mai | 7.+21. Juni

15.00 Uhr: Singnachmittag

Generationentreff, Beim Schlaugraben 6

WANDERTERMINE – 2. Quartal 2024

13. April: Wanderung in Coburg

Informationen und Anmeldung:

Franz Schmid, Tel. 0821/432524 oder

franzschmid-leitershofen@web.de

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

FRAGEN | WÜNSCHE | ANREGUNGEN

Seniorinnen- und Seniorenberiat

1. Vorsitzender Norbert Greim

E-Mail: norbert.greim@elkb.de

Alle aktuellen Termine finden Sie auch auf
www.stadtbergen.de



Uschis Test

„Einsamkeit entgegenwirken“

Manchmal fühlt man sich allein.

Wie wäre es dann, einen kleinen Spaziergang zu machen, damit das Gefühl Alleinsein nicht zum Problem Einsamkeit wird? Man könnte sich dabei überlegen, alte, vielleicht in Vergessenheit geratene Freunde, oder jemanden aus der Familie anzurufen, wenn man wieder zu Hause ist. Ein kleines Gespräch hilft oft, steigert das allgemeine Wohlbefinden und gibt ein Gute-Laune-Gefühl. Nette Gespräche kann man auch jederzeit von April bis Oktober bei der Kneippanlage am August-Abenstein-Weg führen und dabei noch zusätzlich etwas für die Gesundheit tun. Regelmäßigkeit und Planbarkeit sind ganz entscheidend. Freitags findet der Gesellschaftsnachmittag oder das gemeinsame Singen im jeweiligen Wechsel im Generationentreff, Beim Schlaugraben 6, statt. Einmal im Monat kann man mit vielen netten Leuten zum Wandern gehen.

Auch Sport im Verein, einmal wöchentlich in einer kleinen Gruppe, ist gut für das körperliche Wohlbefinden und um soziale Kontakte zu knüpfen und sollte als wichtiger Punkt in den privaten Zeitplan eingebaut werden.

Sonderveranstaltungen

Montag, 29. April | 15.00 Uhr

Vortrag: Einsamkeit im Alter mit Demenz-Parcours

Rathaus Stadtbergen, Sitzungssaal,
Oberer Stadtweg 2

Samstag, 27. April | 10.00-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür

„Altengerechte Musterwohnung“

Seniorenberatung – Fachstelle für pflegende Angehörige, Bismarckstraße 62

Eingang Musterwohnung: Stadtberger Steig

IMPRESSUM

Stadt Stadtbergen – Kulturbüro

Oberer Stadtweg 2 | 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/2438-137

E-Mail: kultur@stadtbergen.de