

# «Gemeinsam gegen einsam» Wege aus der Alters-Einsamkeit

Kennen Sie Menschen, die unter Einsamkeit leiden? Dann schauen Sie nicht weg! Suchen Sie das Gespräch oder wenden Sie sich an eine Fachstelle, beispielsweise bei der Gemeinde oder der Spitex, oder kontaktieren Sie einen Arzt.

## Weitere Auskünfte:

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

031 960 75 75

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

[info@redcross.ch](mailto:info@redcross.ch)



MATIAS



# Wenn Einsamkeit das Leben bestimmt



Ungewollte Einsamkeit ist sehr belastend. Unabhängig von unserem Alter sind Kontakte mit Mitmenschen so wichtig wie die Luft zum Atmen. Wir müssen über das sprechen können, was uns antreibt und beschäftigt, wollen uns austauschen und einander zuhören. Wer unter Einsamkeit leidet, dem fehlen Halt und Zuneigung.

## Ursachen der Einsamkeit

Älter zu werden muss nicht zwangsläufig bedeuten, einsam zu sein. Das Risiko der Isolierung steigt jedoch mit zunehmendem Alter an. Das soziale Netzwerk wird kleiner und gleichzeitig fällt es schwerer, neue Kontakte zu knüpfen. Autonomieverlust, der Tod des Lebenspartners oder naher Angehöriger, die Trennung von der

Familie, fehlende Perspektiven, Krankheiten, finanzielle Schwierigkeiten, Sprachbarrieren oder die Angst, alleine aus dem Haus zu gehen, können ebenfalls zu Einsamkeit führen.

## Folgen der Einsamkeit

Die Auswirkungen von Einsamkeit sind so vielfältig wie ihre Ursachen. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, fühlen sich oft ausgeschlossen und nutzlos und ziehen sich immer mehr zurück. Es ist für Betroffene schwierig, aus eigenem Antrieb aus der Spirale auszubrechen.

Menschen, die unter Einsamkeit leiden, brauchen Unterstützung. Nachstehende Tipps sollen helfen, die Situation zu verbessern.

# Neue Wege gehen



## Isolation ist keine Sackgasse

Mit kleinen Schritten ist es möglich, aus der Isolation auszubrechen. Suchen Sie den Weg, der am besten zu Ihnen passt:

- Behandeln Sie sich selber gut: Decken Sie auch für sich alleine den Tisch schön, kochen Sie etwas Gutes, verwöhnen Sie sich.
- Pflegen Sie Kontakte: Laden Sie Nachbarn, Bekannte ein. Zeigen Sie Interesse am Leben anderer.
- Nehmen Sie am Quartierleben teil: Besuchen Sie kulturelle Veranstaltungen, werden Sie Mitglied in einem Verein.
- Bleiben Sie offen für Neues: Besuchen Sie Kurse, engagieren Sie sich als Freiwillige/r.

- Nehmen Sie Angebote von Organisationen in Anspruch, zum Beispiel einen Besuchs- und Begleitsdienst.
- Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an die Umwelt. Seien Sie nachsichtig, wenn andere einmal keine Zeit haben. Mit der einen Person können Sie vielleicht spazieren gehen und mit der anderen gute Gespräche führen.
- Konsultieren Sie Fachpersonen, wenn Sie sich schlecht fühlen und Sie sich nicht mehr selber zu helfen wissen.
- Sollte Ihre Mobilität eingeschränkt sein, können Sie Ihre Beziehungen auch per Telefon, E-Mail, SMS oder über Briefe pflegen. Laden Sie öfters Besuch zu sich ein und nehmen Sie Fahrdienste in Anspruch, um ausser Haus zu kommen.