



Gemeinsam statt einsam

Wie Sie Einsamkeit erkennen
und was Sie dagegen tun können

Beziehungen zu andern Menschen und sozialer Austausch sind wichtige Voraussetzungen für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Einsamkeit kann die Gesundheit beeinträchtigen



Wie entsteht Einsamkeit?

Einsamkeit kann ganz verschiedene Ursachen haben. Nach der Pensionierung fehlen Arbeitskolleginnen und -kollegen. Erkrankungen wie Hör- und Sehbehinderungen oder Depressionen können die Pflege sozialer Kontakte erschweren. Beeinträchtigungen in der Mobilität und fehlendes Geld können dazu führen, dass die Teilnahme an sozialen Aktivitäten beeinträchtigt wird. Oft führt die aufwändige Pflege von kranken Angehörigen oder der Tod des Partners oder der Partnerin zu Einsamkeit, besonders im hohen Alter, wenn der Kreis langjähriger Freundinnen und Freunde kleiner wird.

Nutzen Sie Wege aus der Einsamkeit.

Bin ich einsam?

Was bedeutet «einsam sein» genau? Einsamkeit empfinden nicht alle Menschen gleich. Während sich die einen einsam fühlen, wenn sie nicht ständig unter Menschen sind, reichen bei andern schon wenige soziale Kontakte für ein gutes Wohlbefinden. Einsamkeit ist ein ganz individuelles Gefühl – eines, das Leid verursacht und weh tut.

Wie aber erkenne ich, ob ich einsam bin oder dazu neige, einsam zu werden: Traue ich mir nichts mehr zu? Fehlt mir der eigene Antrieb? Bin ich oft reizbar, traurig und andern Menschen gegenüber abweisend? Spüre ich eine innere Unruhe? Ziehe ich mich immer mehr zurück?

Nehmen Sie die Anzeichen wahr und reagieren Sie.



Risiken der Einsamkeit

Einsamkeit macht traurig und wer unter Einsamkeit leidet, ist anfälliger für körperliche und psychische Erkrankungen.

Tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes: Pflegen Sie soziale Kontakte.

Einsamkeit muss nicht sein! Was können Sie selber dagegen tun?

- Pflegen Sie gute und vielfältige Kontakte. Bleiben Sie mit Freundinnen, Freunden, mit Verwandten und Bekannten in regelmässigem Kontakt.
- Warten Sie nicht, bis es andere tun: Rufen Sie Bekannte, Freunde und Freundinnen an, interessieren Sie sich für andere Menschen.
- Leisten Sie Freiwilligenarbeit, besuchen Sie Kurse oder schliessen Sie sich einem Verein an.
- Halten Sie Ihre Mobilität aufrecht und bleiben Sie wenn möglich in Bewegung – so, dass Sie an Veranstaltungen und Treffen teilnehmen können.
- Haben Sie Hör- oder Sehprobleme? Die passende Brille und das gut eingestellte Hörgerät erleichtern Ihnen die Kommunikation mit andern Menschen.
- Und nicht zuletzt: Nutzen Sie auch spontane und zufällige Begegnungen für kurze Gespräche.

Seien Sie aktiv und geben Sie der Einsamkeit keine Chance!

Wie können Sie einsame Menschen unterstützen?

- Laden Sie einsame Menschen ein zu einem Spaziergang, zum Kaffeetrinken oder zum gemeinsamen Kochen und Essen.
- Sie nehmen an einer Veranstaltung oder an einem Kurs teil? Vielleicht hat auch die verwitwete Nachbarin oder der gehbehinderte Nachbar Lust und den Mut, in Ihrer Begleitung teilzunehmen.
- Greifen Sie ab und zu zum Telefon und rufen Sie an. Auch kurze telefonische Kontakte sind wirkungsvolle Mittel gegen Einsamkeit.
- Fehlt ein Mensch am regelmässigen Mittagstisch oder am gemeinsamen Spielnachmittag? Fragen Sie nach und reagieren Sie.
- Bieten Sie in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Dorf kleine Unterstützungsdienstleistungen an. Holen Sie der gehbehinderten Nachbarin die Post aus dem Briefkasten oder begleiten Sie den betagten Nachbarn zum Einkaufen.
- Weisen Sie einsame Menschen auf Angebote hin: Pro Senectute bietet Aktivitäten und Unterstützung, die Spitex unterstützt mit Dienstleistungen in Pflege und Haushalt, der Mahlzeitendienst liefert gesundes Essen, die Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand sind Gesprächspartnerinnen und bestimmt hat auch der Hausarzt oder die Hausärztin Adressen und Tipps.

Bieten Sie Unterstützung an – aber forcieren Sie nichts. Seien Sie achtsam im Umgang mit sich selbst und mit Ihren eigenen Ressourcen. Nehmen Sie Absagen nicht persönlich und freuen Sie sich an jeder Annäherung. Auch kleine Schritte können Grosses bewirken.

Gemeinsam aktiv werden – Einsamkeit geht uns alle an.

PRO SENECTUTE

Zwäg ins Alter

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera