

## Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter



Hielten Ansprachen und Referate: (v.l.) Seniorenratspräsident Toni Bärlocher, Psychologin Denise Peter und Gemeinderat Sacha Ursprung.

FOTO: BEA ASPER

**Der Seniorenrat Aesch-Pfeffingen nahm sich des Themas Einsamkeit an. Psychologin Denise Peter zeigte auf, dass hier Gefahren einer körperlichen und psychischen Krankheit lauern.**

Bea Asper

Das Gefühl von Einsamkeit ist verbunden mit Scham und wird gerne totgeschwiegen. «Lasst uns darüber reden», lautete die Einladung des Seniorenrats Aesch-Pfeffingen – und über 120 Interessierte nahmen am Referat der Psychologin Denise Peter vom Samstagmorgen im Pfarreiheim teil.

Die Gründe, die zur Einsamkeit führen, seien sehr unterschiedlich, sagte Peter. Im Alter sei es manchmal die Frustration über den Verlust der Vitalität, die zum Rückzug führe. Das Umfeld gehe möglicherweise ebenfalls auf Abstand, weil man die betroffene Person als boshaft wahrnehme. Ein Teilnehmer berichtete von seiner Mutter, die stets positiv durchs Leben ging und alles alleine meisterte. «Jetzt, im hohen Alter, weigert sie sich, Hilfe anzunehmen und schimpft über alle und über alles», schilderte er. Grundsätzlich sei man gefordert – gerade auch bei veränderten Lebensumständen

durch Pensionierung, Scheidung, Verlust oder Beeinträchtigung –, dafür zu sorgen, dass man sich auf Neues einlasse und ein Beziehungsnetz pflege. Doch wenn man dies aus eigenem Antrieb nicht mehr schaffe, sei das Umfeld gefordert, sich etwas einfallen zu lassen. Dabei bewähre sich, Hilfe von aussen zu holen, erklärte Peter. Denn Ratschläge seien manchmal Worte, die den andern erschlagen. In diesem Fall könne der Betroffene sie nicht annehmen, sondern gehe auf Abwehr. Eine Beratungsstelle oder medizinische Fachpersonen könnten helfen, neue Wege zu finden. Gedanken nicht zu verdrängen, sondern offen auszusprechen und Bedenkliches nicht schönzureden, seien die Türöffner.

### Tiere sind wichtige Partner

Peter appellierte auch an die Sensibilität: «Gerade zum Beispiel der Verlust eines Tieres im Alter ist mit grossem Schmerz verbunden.» Diesen zuzulassen sei wichtig und richtig. Das Umfeld solle dann nicht sagen, im Tierheim gebe es noch ganz viele Tiere, die auf einen neuen Besitzer warten, sondern der Trauer Raum und Zeit einräumen, erklärte Peter. Ihrer Meinung nach übernehmen Tiere im Leben eines Menschen eine wichtige Rolle als Muntermacher. «Zum Beispiel sorgt ein Hund dafür, dass man im Wald baden geht, damit ist gemeint, dass man sich bewegt und Sauerstoff auftankt», erläuterte sie. Gerade, wenn man sich am liebsten im Sofa vergrabe, sei die Bewe-

gung die befreiende Wohltat. Denn hinter einer Depression steckten oft auch Bewegungsmangel, gab Peter zu bedenken. Wenn Einsamkeit über längere Zeit andauere, sei die Gefahr einer Depression gross. Damit gehe die eigene Antriebskraft verloren. Aus dem Publikum kam ebenfalls der Appell: «Es ist nie zu spät, mit Fitness anzufangen.» Das halte nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Das Publikum bedankte sich mit einem herzlichen Applaus für die spannende Gesprächsrunde, die mit einem gemütlichen Beisammensein beim Apéro ihre Fortsetzung fand.

### Neue Wohnformen im Alter prüfen

Sacha Ursprung, Gemeinderat von Pfeffingen, machte im Anschluss darauf aufmerksam, dass in einer Zeit, in der immer mehr Menschen alleine wohnen, die Förderung von neuen Wohnformen prüfungswert sei. Wohngemeinschaften seien ein gutes Instrument, um gegen Einsamkeit im Alter anzugehen, meinte Ursprung.

Toni Bärlocher, Präsident des Seniorenrats kündigte an, dass sich dieser weiterhin dafür einsetzen werde, auf Themen und Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Es gibt den Wegweiser als Broschüre, der verschiedene Anlaufstellen auflistet. Leider lande dieser manchmal im Altpapier. «Wir prüfen weitere Anlässe, bei denen die Menschen mit Anbietern rund um das Thema Alter persönlich in Kontakt kommen können», meinte Bärlocher.