

Agenda Älterwerden gegen drohende Vereinsamung

Das Thema Einsamkeit ist Jahrzehnte lang bestenfalls als ungeliebter Schatten durch unsere Gesellschaft gehuscht. Wir hatten bis Ende des letzten Jahrhunderts überwiegend festgefügte Familienverbände, es gab Freundescliquen und funktionierende Nachbarschaftsbeziehungen, in denen Ältere einen Platz und immer einen Ansprechpartner hatten. Mittlerweile ist das nicht mehr so. Familien und Verwandtschaften zersplittern, viele Gemeinschaften, die es einst gab, lösen sich auf.

Woran liegt das? Haben wir uns, egal ob Jung oder Alt, verändert? Oder sind es die Verhältnisse, in denen wir leben, die uns einander entfremden?

Da die Wissenschaften und die Medien das Thema Vereinsamung inzwischen als gesellschaftlich breite Erscheinung erkannt haben, gibt es eine entsprechende Anzahl von Untersuchungen, über deren Ergebnisse es sich nachzudenken lohnt, die aber zu wenig auf die Folgen der Vereinsamung hinweisen. Dies wird vielmehr durch eine interessante und bislang zu wenig beachtete Erkenntnis aus der Praxis deutlich. Die Vereinsamung sei ein wesentlicher Faktor, durch den ältere Menschen früher zu Pflegefällen werden. Dies betonte Gunnar Sander, Geschäftsführer vom Unternehmen Sander-Pflege, bei einem Vortrag vor dem Emsdettener Beirat Ü60. Sander hat Recht, je länger Leute allein gelassen werden, um so mehr geraten sie in die Abhängigkeit von Fernsehserien, deren Zielgruppe sie im Übrigen auch sind, und je weniger oder fast gar nicht mehr findet ein Austausch mit anderen Menschen statt – sei es nur ein Gespräch über das Wetter.

Um Menschen vor der Vereinsamung zu bewahren, sollte man nicht erst Maßnahmen ergreifen, wenn sie sich in etwa so äußern: „Ich will eigentlich niemanden um mich haben, mir geht es auch so gut.“ Es ist schwierig, jemanden in diesem Stadium aus der allmählich entstandenen Isolationsfalle herauszuführen. Oft ist es der Wechsel vom Beruf ins ereignislose Rentnerleben oder der Tod eines Ehepartners, der zu Situationen führt, in denen man zur Resignation oder zur Orientierungslosigkeit neigt.

Der Beirat Ü60 hat gemeinsam mit der Stadt Emsdetten eine Institution geschaffen, die älteren Menschen zu vielen neuen Aktivitäten und zu interessanten Kontakten verhilft. Es ist die Agenda Älterwerden, in der man sich nach Bedarf betätigen kann und wo man Menschen trifft, die sich wider die Einsamkeit wappnen. Beliebt sind die Montagmorgentreffen in der Ems 8, die „heißen“ Tanzpartys Ü 50 oder die philosophischen Runden. Daneben gibt es kleine oder größere Stammtische, sowie Schach, Boule, Wanderungen und „Badetage“. Es sind alle Ü60er willkommen. Und wer „sich vor Leuten fürchtet“, kann fragen, ob es nicht bei den ersten Teilnahmen eine „Betreuung“ gibt, wobei die Idee, hier Begleitlotsen einzuführen, durchaus zu prüfen wäre.

Unabhängig davon gibt es auch Möglichkeiten, die Einsamkeit durch Hausbesuche zu lindern oder zu beseitigen. Sozial- und Pflegedienste sind dafür kompetent. Einen wesentlichen Beitrag – darauf hat Gunnar Sander ebenfalls hingewiesen – kann auch das Ehrenamt leisten. Hier bietet sich der Beirat Ü60 ebenfalls als Vermittler an. Wer sich betroffen fühlt und jemanden einladen möchte, sollte sich einfach melden.

Einen Impuls könnten übrigens auch die Fernsehanstalten geben, indem sie nach den vermeintlich aufregenden Serienfolgen einen Spot ausstrahlen, wo ohne Umschweife gesagt wird: „Bitte schalten Sie jetzt für wenigstens eine Stunde das Gerät aus und laden Sie jemanden zu sich nach Hause ein oder besuchen Sie Ihre Nachbarn. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut.“ Der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen. Zu guter Letzt ein Zitat vom NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann: „Achten Sie darauf, dass es im Alter Personen gibt, die einen leiden mögen“.