Älter werden
Stadt Bern

Rezepte gegen die Einsamkeit

Rezepte gegen die

Alleinsein heisst nicht einsam sein. Alleinsein kann bereichern.

Doch wer unter dem Alleinsein leidet und sich von den Mitmenschen nicht beachtet, anerkannt und gebraucht fühlt, fühlt sich einsam. Einsamkeit ist keine Frage des Alters und kann aus verschiedenen Gründen entstehen; durch den Verlust eines geliebten Menschen, beim Ausstieg aus dem Berufsleben, durch eine Krankheit, sprachliche Barrieren oder einfach dadurch, dass man nicht mehr so mobil ist. Die Folge von Einsamkeit ist eine oftmals schlechtere Gesundheit und eine tiefere Lebenserwartung.

Einsamkeit

Einsamkeit muss aber nicht sein. Es gibt Tipps gegen die Einsamkeit. Wir nennen sie Rezepte. Rezepte für Personen, die einer einsamen Person helfen möchten, aus ihrer Isolation zu kommen und Rezepte für Personen, die einsam sind und daran etwas ändern möchten.

Auf Seiten 14/15 der Broschüre finden Sie nützliche Telefonnummern sowie Internet-Adressen.

Woran erkennen Sie einsame Menschen?

Einsame Personen fallen kaum auf. Sie leben eher zurückgezogen, unternehmen wenig, sind oftmals wenig gesprächig bis abweisend, oder können im Gegenteil anhänglich und redselig sein.

So helfen Sie Menschen aus der Isolation.

Manchmal braucht es Geduld und Beharrlichkeit, um Zugang zu einer einsamen Person zu finden und Vertrauen aufbauen zu können. Nutzen Sie deshalb alltägliche Gelegenheiten für ein kurzes Gespräch.

Laden Sie die Person ein, von der Sie den Eindruck haben, dass sie einsam ist, gemeinsam etwas zu unternehmen: Eine Veranstaltung zu besuchen, zum Einkaufen oder spazieren zu gehen.

Bieten Sie Ihre Unterstützung an, beispielsweise für kleine Arbeiten im Haushalt, beim Einkaufen oder fürs Pflanzengiessen.

Wagen Sie es auch bei sprachlichen Schwierigkeiten die Person anzusprechen; oft versteht man sich auch mit wenigen Worten. Allfällige kulturelle Unterschiede können für alle Beteiligten bereichernd sein.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht sofort klappt. Viele kleine Annäherungsschritte führen auch zum Ziel. Und nehmen Sie eine Absage nicht persönlich.

Wie Sie selbst mit kleinen Schritten aus der Einsamkeit finden.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, sei dies mit der Nachbarin oder dem Nachbarn, sei dies im Quartier am Kiosk oder an der Bushaltestelle, beim Coiffeur oder beim Einkaufen.

Wichtig ist, dass Sie den Schritt vor Ihre Türe machen, offen für Neues sind, Interesse an anderen zeigen und auch etwas von sich erzählen. Und freuen Sie sich über einen ersten neuen Kontakt, der sie hoffentlich ermutigt, weitere Schritte zu unternehmen.

Nachbarschaft

Grüssen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn mit Namen, nehmen Sie auch zufällige Begegnungen für ein kurzes Gespräch wahr und lernen Sie sie dadurch persönlich kennen.

Bieten Sie Nachbarinnen und Nachbarn Ihre Hilfe an beispielsweise beim Einkaufen, bei kleineren Gartenarbeiten, beim Vorlesen der Zeitung. Geben Sie ihnen gleichzeitig die Gelegenheit, kleinere Gefälligkeiten für Sie zu erledigen, zum Beispiel den Briefkasten zu leeren, wenn Sie in den Ferien sind.

Organisieren Sie einen privaten Mittagstisch, eine Kaffeerunde, einen Spielnachmittag oder zusammen mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern sogar ein kleines Strassenfest.

Freiwilligenengagement und Verein

Stellen Sie Ihre Fähigkeiten oder einfach Ihre Zeit anderen Personen zur Verfügung. Zum Beispiel in generationenübergreifenden Projekten mit Kindern und Jugendlichen oder für Erwachsene, die Entlastung oder Unterstützung brauchen. Ob regelmässig über einen längeren Zeitraum oder nur punktuell ohne längere Verpflichtung ist Ihnen überlassen.

Kultur und Begegnungen

Besuchen Sie Veranstaltungen wie Vorträge, ein Konzert, eine Stadtführung oder einen Mittagstisch im Quartier. Im Veranstaltungskalender der Tageszeitungen und in Ihrem Quartieranzeiger finden Sie ein grosses Angebot. Ihre Nachbarin oder ihr Nachbar, die Pro Senectute oder die Mitarbeitenden der Kirchen können Ihnen weitere Tipps geben.

Überlegen Sie sich, ob ein Haustier (Hund, Katze, Wellensittich) zu Ihrer Lebenssituation passt: Ein Haustier bringt Lebensfreude, strukturiert den Tagesablauf, erleichtert soziale Kontakte und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden. Gleichzeitig bringt ein Tier auch Verantwortung mit sich; klären Sie diese vorgängig.

Ideen für eigene Rezepte

Nützliche Telefonnummern

Freiwilligenengagement

Benevol: Tel: 031 312 23 12 / www.benevolbern.ch
Caritas Bern: Tel: 031 378 60 00 / www.caritas-bern.ch
Kath. Kirche: Tel: 031 300 33 46 / www.kathbern.ch/fasa/freiwilligenarbeit
Pro Senectute: Tel: 031 359 03 03 / www.pro-senectute-regionbern.ch
Quartierarbeit: Tel: 031 312 50 06 / www.vbgbern.ch
Ref. Kirchgemeine: Tel: 031 370 71 71 / www.refbern.ch
SRK Bern-Mittelland: Tel: 031 384 02 00 / www.srk-bern.ch/mittelland
SPITEX Bern: Tel: 031 388 50 50 / www.spitex-bern.ch
TIXI bei BETAX Tel: 0800 90 30 90 / www.tixibern.ch

und Links (Auswahl)

Begegnungen

Graue Panther: Tel: 079 861 37 41 / www.grauepantherbern.ch
Kath. Kirche: Tel: 031 300 33 46 / www.kathbern.ch
Pro Senectute: Tel: 031 359 03 03 / www.pro-senectute-regionbern.ch
Quartierarbeit: Tel: 031 312 50 06 / www.vbgbern.ch
Ref. Kirchgemeinde: Tel: 031 370 71 71 / www.refbern.ch
Sportvereine via Sportamt: Tel: 031 321 60 08 / www.sportamt-bern.ch
Tavolata: www.tavolata.net

Impressum:
Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern, Kompetenzzentrum Alter, Bern
Tel: 031 321 63 11, www.bern.ch/ava, alter@bern.ch
3. Auflage 2019

Ausgangspunkt für diese Broschüre war die Broschüre «Gemeinsam statt einsam» des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich.