

## Einsamkeit ist kein Schicksal

***Sie trifft Menschen aller Altersgruppen, die Einsamkeit – 38 Prozent der Menschen in der Schweiz fühlen sich einsam. Darauf möchten die Verantwortlichen der Anlaufstelle für die Altersarbeit 60plus in diesem Jahr aufmerksam machen und richten das Veranstaltungs-programm rund um das Thema Einsamkeit aus. Den Auftakt machen ein Kreativ-Wettbewerb und ein virtueller Vortrag.***

Die ältere Dame sitzt ganz alleine auf einem Bänkli. Vielleicht tut sie das gerne. Vielleicht ist sie gerne alleine, genügt sich als Gesellschaft und hängt zufrieden ihren Gedanken nach. Doch vielleicht ist die Seniorin auf dem Bänkli auch einsam: Der Mann verstorben, Kinder hat sie keine oder sie wohnen weit weg und das Grüezi der Verkäuferin im Laden ist oft der einzige soziale Kontakt des Tages.

„Ein Gefühl der Einsamkeit ist der subjektive Ausdruck eines Mangels an sozialen Ressourcen oder eines Bedürfnisses nach zusätzlichen oder anderweitigen sozialen Kontakten“, definiert das Bundesamt für Statistik trocken. Es hat – bereits vor Corona – ermittelt, dass sich 38 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz über 15 Jahre einsam fühlen. Dabei ist die Bevölkerung ohne Migrationshintergrund weniger einsam (35%) als die Bevölkerung mit Migrationshintergrund der zweiten Generation (42%) und jene der ersten Generation (46%).

### Einsamkeit kann krank machen

„Ein andauerndes Einsamkeitsgefühl kann ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der betroffenen Personen haben“, schreibt das Bundesamt weiter.

Wissenschaftler haben längst herausgefunden, dass Einsamkeit und soziale Isolation einen negativen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit haben und mindestens so schädlich wie Tabakkonsum oder Übergewicht sind. Die Corona-Pandemie, respektive die damit verbundenen Einschränkungen und Kontaktbeschränkungen, hat das subjektive Einsamkeitsgefühl noch einmal gesteigert. Gerade bei älteren Menschen über 65 Jahren, wie eine aktuelle Studie der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW zeigte. „Wir merken auch in unserer täglichen Arbeit, dass sich das Problem Einsamkeit durch die Pandemie noch einmal verstärkt hat“, sagt Lucia Reinecke, sozialdiakonische Mitarbeiterin der katholischen Pfarrei St. Antonius.

### Grosses Angebot für Seniorinnen und Senioren

Strategien gegen die Einsamkeit und für die soziale Teilhabe von älteren Menschen sind in der Altersarbeit ohnehin ein Dauerthema, nicht erst seit Corona. „In der Gemeinde Wallisellen gibt es seit Jahren ein grosses Angebot für Seniorinnen und Senioren, das auch der Prävention von Einsamkeit dient und an dem sich zahlreiche Menschen aktiv beteiligen“, erklärt Ulrike von Almen, Sozialdiakonin und Beauftragte 2. Lebenshälfte der reformierten Kirche. Trotzdem gibt

es immer wieder einsame Personen, die nicht erreicht werden. Oft auch, weil diese sich nicht trauen zuzugeben, dass sie sich isoliert fühlen. „Einsamkeit ist nach wie vor ein Tabuthema in unserer Gesellschaft“, erklärt Karin Zindel, die Altersbeauftragte der Gemeinde.

Mit verschiedenen Ansätzen nimmt man sich in Wallisellen der Herausforderung an, Angebotslücken aufzuspüren und an die älteren Menschen heranzukommen, die sich einsam fühlen. So haben die drei Verantwortlichen der Anlaufstelle für die Altersarbeit 60plus auch schon vor der Pandemie ein entsprechendes Jahresthema in Betracht gezogen. „Durch Corona ist das Thema an die Oberfläche gekommen und wieder vermehrt ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt. Dieses Bewusstsein möchten wir nun schärfen und gleichzeitig aufzeigen, dass Einsamkeit kein Schicksal ist und man etwas dagegen unternehmen kann“, erklärt Karin Zindel. Da Einsamkeit viele Gesichter hat, war es für Ulrike von Almen, wichtig „ein vielfältiges Veranstaltungsangebot zu erstellen, das verschiedene Gruppierungen anspricht.“

### **Teilnehmen und über Einsamkeit nachdenken**

Wie ein roter Faden soll sich die Reihe der Veranstaltungen durch das Jahr ziehen. Die geplanten Aktivitäten laden einerseits zur Teilnahme ein, andererseits sollen sie aber auch in der Gesellschaft auf das Thema Einsamkeit aufmerksam machen, zum Nachdenken – und im besten Fall zum Handeln anregen. Denn falls sich die Frau auf dem Bänkli oder der Nachbar im Haus tatsächlich einsam fühlt, helfen ein freundliches Gespräch oder die Einladung zu einer Tasse Kaffee bereits ein kleines Stück aus der Isolation.

Den Auftakt macht ein Kreativ-Wettbewerb, an dem sich ab sofort alle Wallisellerinnen und Walliseller, egal ob jung oder alt, einsam oder nicht, beteiligen können (Details siehe Kasten). Gesucht werden die schönsten Fotos, Gemälde, Collagen usw. zum Thema „Ich denk an Dich“. Eine Jury wählt die besten Motive aus, die prämiert und auf Postkarten gedruckt werden. Die Postkarten werden dann in Wallisellen aufgelegt, können gratis mitgenommen und an Menschen verschickt werden, denen man auf diesem Weg sagen möchte „Ich denk an Dich.“ Im März darf man sich auf einen Vortrag freuen. Die Katechetin und psychologischen Beraterin Beatrix Böni referiert unter dem Titel «Damit aus Einsamkeit Gutes wird» (Details siehe Kasten). Da noch immer keine Veranstaltungen mit mehr als fünf Personen erlaubt sind, wird Beatrix Böni ihr Referat zusammen mit der Moderatorin Ladina Spiess im Studio von Televista aufzeichnen. Die Erstaussstrahlung erfolgt am 26. März

In Vorbereitung ist zurzeit ein Anlass mit dem Titel „Solitude. Einsamkeit in Kunst und Poesie“ in Zusammenarbeit mit der Zürcher Kunsthistorikerin Marietta Rohner. Angedacht sind ausserdem eine Veranstaltung zum Thema „Resilienz“, der Besuch der Ermitage von Bruder Jakobus, der die Einsamkeit als Lebensform gewählt hat und trotzdem so gar nicht dem Klischee des Einsiedlers entspricht, sowie die Teilnahme am Projekt „Zäme go laufe“ der Universität Zürich. Noch ist unsicher, inwiefern die Pandemielage wieder gemeinsame Ausflüge und Anlässe mit einer grösseren Anzahl von Teilnehmenden zulässt. „Das Jahresprogramm wird deshalb laufend an die Aktualität angepasst und wenn nötig, suchen wir neue Formen für Veranstaltungen“, sagt Ulrike von Allmen. Über Änderungen und Ergänzungen wird laufend informiert.