

Vereinsamung im Alter



Einsamkeit ist ein Thema, das heutzutage immer mehr Menschen betrifft und am häufigsten im Seniorenalter auftritt. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein und zudem verschiedene Auswirkungen auf die Betroffenen haben. Diesen fällt es dann meistens sehr schwer wieder aus der Einsamkeit rauszukommen.

Ursachen von Vereinsamung im Alter

Der häufigste Grund ist, der Verlust von Bezugspersonen, wie Ehemann/-frau, Freunden und Bekannten. Das Problem der Verwitwung betrifft dabei hauptsächlich Frauen, da diese durchschnittlich länger leben als Männer. Auch der Tod des Haustieres kann zur Vereinsamung beitragen.

Das soziale Umfeld trägt ebenfalls stark zur Vereinsamung bei. Durch die fehlende Berufstätigkeit und den meist seltenen Kontakt zur eigenen Familie fühlen sich viele isoliert. Zudem kommen körperliche Einschränkungen, wie z.B. Gelenkprobleme, welche die Mobilität der Betroffenen stark einschränken. Auch das geringe Einkommen schmälert die Möglichkeiten die Freizeit abwechslungsreich zu gestalten, da viele sich verschiedene Freizeitaktivitäten einfach nicht leisten können und Vereinskosten meist sehr hoch ausfallen.

Auch die zunehmende Anonymität in der Umgebung macht es einem schwer, Kontakt zu anderen Menschen zu knüpfen, da

man vor allem in Großstädte die eigenen Nachbarn oftmals gar nicht kennt. Zudem werden kleine Läden, in welchen man sich unterhalten konnte, immer mehr durch große Märkte ersetzt.

Auswirkungen von Vereinsamung im Alter

Einsamkeit kann starke Auswirkungen auf die Betroffenen haben. Vor allem die Psyche ist schwer belastet. Das eigene Leben wird oftmals von anderen abhängig gemacht und es kann sogar so weit kommen, dass Betroffene mit Depressionen zu kämpfen haben. Im schlimmsten Fall endet die Vereinsamung mit dem Suizid. Die Gesundheit von einsamen Menschen fällt i.d.R. schlechter aus als die anderer Menschen, da die depressive Stimmung sich in Symptomen wie z.B. Schmerzen oder Schlafstörungen äußern kann. Es kommt aber auch zu wirtschaftlichen Folgen, da viele vereinsamte Senioren vermehrt z.B. Supermärkte und Ärzte besuchen, um weiterhin Kontakt zu anderen Menschen zu haben. Für den Supermarkt und den Arzt selbst, bedeutet das jedoch höhere Personalkosten.

Was tun gegen Vereinsamung im Alter

Familie und Freunde

Die beste Möglichkeit ist, Zeit mit der Familie oder mit Freunden zu verbringen. Ein Familienessen mit der Familie, ein Kaffeetreffen mit Freunden, oder auch andere gemeinschaftliche Aktivitäten, können die Stimmung erheblich verbessern. Es muss auch nicht immer ein Besuch sein, ein Telefongespräch kann ebenfalls dazu beitragen.

Seniorentreffs besuchen

Seniorentreffs bieten eine gute Möglichkeit, sozialen Kontakt aufzubauen. Bei den Treffen kann es sich um gemeinsame Spielenachmittage, Kaffeeklatsch oder auch

Ausflüge handeln, welche meist von Kirchen, Seniorenheimen oder anderen karitativen Einrichtungen angeboten werden.

Haustiere

Auch Haustiere können der Vereinsamung entgegenwirken. Sie leisten einem Gesellschaft und geben einem das Gefühl gebraucht zu werden. Falls die Anschaffung eines Haustieres nicht möglich ist, kann man auch eine Patenschaft für ein Tier im Tierheim übernehmen. Jedoch kann beides mit hohen Kosten verbunden sein und nicht jeder kann sich ein Haustier oder eine Patenschaft leisten.

Freizeitaktivitäten

Am schnellsten Anschluss findet man in einem Verein. Man trifft Menschen mit dem gleichen Interesse und geht zudem einer Tätigkeit nach, die einem Spaß macht. Aber auch der Besuch von Museen oder Theatern, Reisen oder Kurse können Abwechslung im Alltag schaffen, während sportliche Betätigungen, wie z.B. in Form von Fitnesskursen, zudem auch noch zur Gesundheit beitragen. Diese Aktivitäten sind jedoch meist mit hohen Kosten verbunden und daher je nach Einkommenssituation nicht ausführbar.

Wohnsituation verändern

Oftmals hilft es auch die Wohnsituation zu verändern. Dabei kommt es jedoch darauf an, wie körperlich und geistig fit und selbstständig man ist und wie viel Raum man bevorzugt. Mögliche Wohnformen sind z.B. betreutes Wohnen, ein Mehrgenerationenhaus, eine Senioren WG oder ein Pflegeheim.

Seniorenbesuchsdienst beanspruchen

Man kann aber auch einen Seniorenbesuchsdienst beanspruchen, wie z.B. den Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser. Hier kümmern sich ehrenamtliche Mit-

arbeiter um alte, kranke und einsame Menschen, indem sie mit ihnen Gespräche führen, gemeinsam etwas unternehmen oder ihnen Hilfestellung im Alltag geben.