

## Einsamkeit im Alltag

Fühlen Sie sich manchmal einsam?

Das ist eine Frage, die wir als Spitex im Rahmen unserer Abklärungen regelmässig stellen. Oft ist die Antwort ein zögerliches Ja.

Und Sie? Fühlen Sie sich manchmal einsam?

Man spricht nicht gerne darüber. Man schämt sich vielleicht dafür und meint, man sei selber schuld. Das stimmt nicht! Früher lebte man in grossen Familien, mit mehreren Generationen in einem Haus. Da war man zwangsläufig seltener alleine. Meistens sind es äussere Umstände, die dazu beitragen, dass wir uns einsam fühlen. Oft auch Veränderungen im Alltag. Vielleicht ein Umzug? Wegzug der Kinder? Ein Berufswechsel? Die Arbeitszeiten? Frisch Eltern geworden? Wegzug eines langjährigen Freundes? Scheidung/Trennung? Oder gar ein Todesfall im engsten Umkreis?



Was kann ich dagegen unternehmen?

Wichtig ist, sich zu überlegen, was man gerne tut. Ob in einer Gruppe oder einem Verein. Gemeinsames verbindet. Beim Schreiben dieses Textes sind wir auf die Plattformen [www.sozialkontakte.ch](http://www.sozialkontakte.ch) und [www.zämegolaufe.ch](http://www.zämegolaufe.ch) gestossen, die Ihnen vielleicht eine Anregung geben können.

Generell gilt: Wer Kontakte knüpfen will, muss das Haus verlassen. Bei einem Einkauf im Dorfladen können die Plakate mit Veranstaltungen und Vereinsangeboten studiert werden. Oder vielleicht wird am Anschlagbrett ein Jasspartner gesucht. Eine weitere Hilfe gegen Einsamkeit wäre, sich selber freiwillig zu engagieren. Durch das Helfen kann etwas bewirkt werden, man fühlt sich gebraucht und gibt dem Alltag Struktur. Dies steigert das Selbstwertgefühl und macht optimistischer.

Wie können Angehörige damit umgehen? Woran erkennt man die schleichende Entwicklung von Einsamkeit?

- Wenn auf Nachfrage nach früheren Aktivitäten wie Vereinstreffen oder Spielabende durchwegs Aussagen wie "Mache ich nicht mehr" kommen.
- Wenn den Gesprächsthemen nach zu urteilen viel Zeit vor dem Fernseher verbracht wird.
- Wenn es am Telefon kaum noch etwas Neues zu erzählen gibt.
- Wenn kaum noch frische Lebensmittel im Kühlschrank zu finden sind oder die betreffende Person keinen Wert mehr auf ein gepflegtes Äusseres legt.

Dann dürfen und sollen Angehörige oder andere Menschen im Umfeld den oder die Betroffene ruhig behutsam darauf ansprechen. Als Starthilfe könnten Sie die betroffene Person vielleicht zu einem Kurs der Pro Senectute begleiten oder zusammen einen Seniorennachmittag besuchen. Gemeinsam fällt es leichter, neue Kontakte zu knüpfen.

Hier einige nützliche Internetseiten:

[stiftung-liebenau.ch/aktuelles/termine](http://stiftung-liebenau.ch/aktuelles/termine)

[neckertal.ch/de/Leben-im-Neckertal/Altern-und-Gesundheit](http://neckertal.ch/de/Leben-im-Neckertal/Altern-und-Gesundheit)

[sg.prosenectute.ch](http://sg.prosenectute.ch) (Kursprogramm)

[zeitgut-toggenburg.ch](http://zeitgut-toggenburg.ch)

[srk-sg.ch](http://srk-sg.ch) (freiwilliges Engagement)

[ref-mtg.ch](http://ref-mtg.ch) (ein ökumenisches Angebot der Kirchgemeinde mittleres Toggenburg)

Wir wünschen Ihnen im kommenden Winter viele frohe Momente und gute Begegnungen.

Ihre Spitex Neckertal

[www.spitexneckertal.ch](http://www.spitexneckertal.ch)