

Kantonaler Netzwerktag vom 24.Oktober 2023 in Bern

Einsamkeit und soziale Teilhabe

Pro Senectute hat mit anderen Fachpersonen und Organisationen (darunter Pro Senior Bern) diese Treffen eingeführt. Das Ziel der Tagung war die Vernetzung und Zusammenarbeit im Thema stärken und vertiefen. Die Teilnehmenden sollen neue Perspektiven und Denkanstösse erhalten zu „Einsamkeit und sozialer Teilhabe im Alter“. Es fand ein Erfahrungs- und Entwicklungsaustausch unter den Teilnehmenden statt und es wurden laufende Projekte vorgestellt:

- die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit hat ihr Projekt Nachbarschaft in Bern vorgestellt
- Café Santé Erlen in Brugg wurde von Pro Senectute initiiert und hat zum Ziel Soziale Kontakte für Senior:innen aus 8 Gemeinden zu ermöglichen
- GeWo Burgdorf 94 Mietwohnungen bieten nachhaltig Lebensraum für alle Generationen

Frau Prof Pasqualina Perrig-Chiello hat in ihrem Referat „Die Baby-Boomer erfinden das Alter neu“ die Ausgangsbedingungen, die neuen Ansprüchen der Babyboomer und die künftigen Herausforderungen angesprochen. Diese Generation (1946-1964) ist nicht nur meist gesünder, fitter, besser ausgebildet und mobiler, sondern auch selbstbewusster und individualistischer. Gerade diese Ichbezogenheit, die Selbstbestimmung, die Unverbindlichkeit in sozialen Beziehungen hat eine Kehrseite: Selbstbestimmung und Freiheit führt oft zu Einsamkeit. Die „grauen Scheidungen“ (nach 20-30 Ehejahren) sind sprunghaft gestiegen. Somit hat auch die Anzahl der Einpersonenhaushalte zugenommen. Einsamkeit ist keine Krankheit, aber gesundheitsschädigend und tabuisiert. Sie ist doppelt so schädlich wie Adipositas, wie keinen Sport zu treiben und das Risiko an Alzheimer zu erkranken verdoppelt sich. Risikofaktoren um einsam zu werden sind auch kritische Lebensereignisse (Scheidung, Verwitwung), chronische Belastung, gesundheitliche Probleme, hohes Alter, weibliches Geschlecht und tiefe Bildung. In der Schweiz sind rund 45% der betreuenden Angehörigen in mindestens einem Bereich belastet. Ausgerechnet jetzt, da die Unterstützung in der Familie immer notwendiger wird, fehlt diese. Sei es, weil keine Nachkommen da sind, oder weit weg wohnen.

Was heisst das für unsere Zukunft? Familienbeziehung muss durch Nachbar:innen, Freund:innen und Fachpersonen ergänzt werden. Diese Unterstützung wird aber nur möglich sein, wenn auch die professionellen Angebote ausgebaut werden. Damit die Einsamkeit nicht zur Epidemie der Zukunft wird, muss der Zusammenhalt in der Gesellschaft gestärkt werden. Es muss sensibilisiert, informiert und enttabuisiert werden. Dabei müssen alle Verantwortung übernehmen: Betroffene, die Gesellschaft, Gemeinden/Kanton/Staat. Es sollen Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden, Generationenprojekte und innovative Wohnformen gefördert und die Gemeinde altersfreundlich werden.

Elisabeth Striffeler, Münsingen 17.11.23