

## Medienmitteilung aus der Alterskommission vom 5. November 2024

### Einsamkeit im Alter — wir sprechen darüber!

**Einsamkeit im Alter soll kein Tabuthema mehr sein. Der Altersverein Reinach und Umgebung lud deshalb zu einem informativen Vortrag von Alterspsychologin Denise Peter ins Gemeindehaus ein.**

Dass das Thema aktuell ist, zeigte die grosse Zahl interessierter Zuhörerinnen und Zuhörer im Gemeindesaal. Alterspsychologin Denise Peter verstand es, dem Publikum das komplexe Thema mit vielen praktischen Beispielen näher zu bringen. So sind beispielsweise Menschen, die allein sein wollen, nicht automatisch einsam. Eine bewusste Entscheidung für den Rückzug aus Verpflichtungen kann sinnvoll sein. Einsamkeit hingegen entsteht, wenn Gefühle negativ und schmerzhaft werden.

Dass chronische Krankheiten und Einschränkungen einsam machen, ist gut nachvollziehbar. Allein schon die Reduktion des Seh- und Hörvermögens kann dazu führen, dass man nicht mehr ausser Haus geht und die sozialen Kontakte stark reduziert. Weniger beachtet wird, dass die Pflege von Angehörigen für die betreuende Person oft zu Vereinsamung führt, wenn die Verpflichtungen durch die Pflege die Aufgabe eigener Kontaktbedürfnisse zur Folge hat. Geldmangel ist eine weitere Ursache von Einsamkeit. Beispielsweise wenn das Geld nicht mehr für einen Ausflug des Altersvereins Reinach und Umgebung reicht und Stolz oder Scham hindern, um einen Beitrag zu bitten. Umgekehrt ist jedoch Einsamkeit immer wieder die direkte Ursache von Krankheiten wie zum Beispiel Depression sowie Alkohol- und Tabletten-Sucht.

Was hilft? Vom Umfeld braucht es viel Empathie, Geduld, Respekt und Wertschätzung sowie DA-sein und Er-MUTigung. Gut gemeinte Ratschläge hingegen sind oft kontraproduktiv. Eingestehen, dass Einsamkeit ein persönliches Thema ist, kann ein heilsamer Befreiungsschlag werden. Die Referentin fasste ihre Ausführungen mit dem prägnanten Zitat zusammen: «Der entscheidende Weg aus der Einsamkeit besteht im Wagnis neuer Beziehungserfahrungen, durch Scham und Scheu, durch Angst und Misstrauen hindurch».



#### **Mehr Informationen:**

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63  
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Soziale Kontakte  
sind wichtig: zum  
Beispiel gemeinsam  
essen.

*Foto: Adobe Stock*