



Ratgeber Gesundheit

RAUS AUS DER SACKGASSE – ZURÜCK INS LEBEN

Strategien zur Überwindung von Einsamkeit im Alter

Ältere Menschen haben oft weniger soziale Kontakte als jüngere Generationen. Sind sie deshalb einsam? Wichtig ist, zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden. Viele Menschen können Zeiten des selbstgewählten Alleinseins geniessen. Sie schöpfen Kraft, haben Raum für Kreativität und es tut ihnen gut. Einsamkeit hingegen ist das schmerzhafteste Gefühl der sozialen und emotionalen Isolation. Auch in Graubünden fühlen sich zunehmend mehr ältere Menschen einsam. Dies kann verschiedene Ursachen haben, darunter Veränderungen im Lebensumfeld, der Verlust eines geliebten Menschen, sozialer Rückzug nach der Pensionierung oder gesundheitliche Probleme. Doch Einsamkeit ist ein Zustand, der sich verändern lässt. Hier finden Sie Tipps zu mehr Wohlbefinden.

Kleine Schritte wagen

Der erste Schritt ist oft der schwerste. Es ist wichtig, die eigene Einsamkeit zu akzeptieren und sich bewusst zu machen, dass dieses Gefühl viele Menschen betrifft. Im nächsten Schritt heisst es, aktiv zu werden. Nehmen Sie eine Einladung zu einem Kaffee, einem Treffen oder einer gemeinsamen Aktivität an. Selbst ein kurzer, freundlicher Austausch im Alltag kann das

Gefühl der Zugehörigkeit stärken. Besonders wertvoll sind regelmässige Treffen, bei denen sich vertraute Kreise bilden und Freundschaften entstehen können. Viele Gemeinden, Vereine und soziale Organisationen bieten vielfältige Programme für ältere Menschen an, wie Kaffeerunden, Spaziergänge in der Natur, Bewegungsgruppen oder kreative Angebote.

Vielfältige Angebote

Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder begrenzter Mobilität gibt es aufsuchende Unterstützungsangebote wie Besuchs- und Fahrdienste. Organisationen wie das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden und Pro Senectute Graubünden bieten solche Dienste an. Zudem gibt es das Gesprächsangebot «malreden». Geschulte Freiwillige hören zu, bieten eine Gelegenheit zum Austausch und vermitteln bei Bedarf weitere Unterstützung. Diese Telefonhotline ist kostenlos, anonym und vertraulich unter der Nummer 0800 890 890 erreichbar.

Neuer Schwung

Es kann auch hilfreich sein, Ihren Alltag neu zu strukturieren. Erstellen Sie einen Wochenplan. Tragen Sie zunächst alle Re-

Kartenset RUND UM Alter(n).

Illustration: Selina Fässler

gelmässigkeiten wie Schlaf, Körperpflege, Mahlzeiten, Bewegung an der frischen Luft ein. Die restliche Zeit füllen Sie mit allem, was Ihnen Spass macht und Ihnen Lebensfreude schenkt. Hängen Sie den Plan an einem gut sichtbaren Ort auf und passen Sie ihn immer wieder an. Seien Sie geduldig mit sich, auch wenn nicht alles sofort klappt.

Lassen Sie sich ermutigen

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur emotional belastend ist, sondern sich auch negativ auf die körperliche Gesundheit auswirkt. Menschen, die sich einsam fühlen, leiden häufiger unter Bluthochdruck, Schlafstörungen, Depressionen und sogar Gedächtnisproblemen. Da wir Menschen soziale Wesen sind, ist es wichtig, bestehende Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Pflegen Sie Ihre Hobbys, entdecken Sie neue Interessen, nutzen Sie Kursangebote, engagieren Sie sich freiwillig, bleiben Sie körperlich und geistig in Bewegung, gehen Sie proaktiv auf Ihre Nachbarn, Angehörigen und Bekannten zu und verbinden Sie sich täglich aufs Neue mit der Welt. So kann das Leben im Alter bunt und erfüllend sein. Gemeinschaft, Freundschaft und gegenseitige Unterstützung machen diese Lebensphase zu etwas Besonderem – sie ist lebendig, und wir fühlen uns verbunden.



CLAUDIA RUGGLI,
PROJEKTLEITERIN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
IM ALTER
FACHSTELLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GUT ZU WISSEN

Broschüre «Bleiben Sie in Kontakt» mit Angeboten aus Graubünden. Kostenlos bestellbar unter Telefon 081 257 64 00 oder E-Mail gf@san.gr.ch.



Sponsored Content: Der Inhalt dieses Beitrags wurde vom Gesundheitsamt Graubünden zur Verfügung gestellt.