

Viele Hilfsangebote

Vortrag der Seniorenvereinigung Meppen über Einsamkeit

Meppen (eb) – Die Seniorenvereinigung der Stadt hat mit ihrer Vortragsveranstaltung „Gemeinsam gegen einsam“ einmal mehr das Interesse vieler Senioren geweckt. So verfolgten kürzlich mehr als 60 Gäste die Darlegungen des Referenten Bernhard Sackarendt, Verbandsratsvorsitzender des Sozialverband Niedersachsen (SoVD).

Sackarendt berichtete im Ratssaal der Stadt detailliert über die Ursachen und Folgen von Einsamkeit und zeigte auch Möglichkeiten für ein Entgegenwirken auf.

In seiner Einleitung skizzierte Richard Peters, Vorsitzender der Seniorenvereinigung Meppen, die fiktive Geschichte von Egon, der in einer deutschen Großstadt tot in seiner Wohnung aufgefunden wurde. Nachbarn waren auf den überbordenden Briefkasten aufmerksam geworden. Mit der Insolvenz seiner Firma ging auch die Ehe von Egon in die Brüche, der Kontakt zu den Kindern und den Geschwistern bricht ab, Egon „faltet“ sich immer mehr weg und führt ein einsamen Leben. Am Ende stirbt er an einer Lungenentzündung. Seine Kraft reicht nicht mehr aus, einen Krankenwagen oder die Nachbarn um Hilfe zu rufen, wenn er es denn überhaupt versucht hat. Wie konnte es dazu kommen? Hat die Gesellschaft versagt?

Hier setzt der Vortrag von Bernhard Sackarendt an. Die -möglicherweise - überzeichnete Geschichte von Egon steht stellvertretend für Millionen von Deutschen, die ihre Einsamkeit als subjektiv wahrgenommene Distanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozia-

len Beziehungen wahrnehmen. Einsamkeit kann in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage auftreten, sie hat viele Gesichter und Facetten und hat während der Covid-Pandemie zahlenmäßig deutlich zugenommen. Wie hätte die Einsamkeit von Egon rechtzeitig erkannt werden können, wie die Einsamkeit von vielen Personen in vergleichbarer Situation?

Zu den vielfältigen Ursachen von Einsamkeit führt Sackarendt aus, dass das Risiko bei introvertierten und emotional instabilen Menschen erhöht ist, da sie auf äußere Reize sensibel reagieren. Als Gründe kommen auch Arbeitslosigkeit oder intensive Formen der Sorgearbeit (zum Beispiel Pflege oder Behinderung) in Betracht, da häufig die Zeit für soziale Kontakte fehlt. Bei Personen mit geringem Einkommen wird den Betroffenen die gesellschaftliche Teilhabe möglicherweise durch die Armutssituation erschwert; das Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft geht zurück. Ebenso können nach den Worten des Referenten gesundheitliche Einschränkungen dazu führen, dass man nicht mehr an gesellschaftlichen Ereignissen teilnehmen kann oder will. Zunehmende Einsamkeit im hohen Alter resultiert häufig aus dem Verlust der Partnerin/des Partners oder nahestehender Verwandte und Freunde. Als Folge von Einsamkeit beschreibt Sackarendt bei vielen Personen eine tiefe Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit, die bei längerer Dauer ein höheres Risiko an psychischen (zum Beispiel Depressionen) wie auch körperlichen Erkrankungen (wie Herz-Kreislaufkrankun-

gen) mit sich bringt. Konkret werden von einsamen Menschen mitunter schon soziale Alltagsbegegnungen als negativ und bedrohlich empfunden. Sie haben weniger Vertrauen in andere Menschen und fühlen sich deutlich häufiger diskriminiert.

Um Einsamkeit zu verringern, sei eine zielgerichtete und präventive Gesundheitspolitik ebenso wichtig wie die Förderung von offenen Angeboten der Seniorenhilfe und von Nachbarschaftsinitiativen. Von der Bundesregierung sei im vergangenen Jahr eine Strategie gegen Einsamkeit mit 111 Maßnahmen vorgestellt worden, zudem hat das Land Niedersachsen erst vor wenigen Wochen eine Öffentlichkeitskampagne mit einem Ideenwettbewerb gestartet. Der SoVD hat schon im vergangenen Jahr gemeinsam mit seinen Orts- und Kreisverbänden eine Reihe von Aktionen zu diesem Thema durchgeführt und Ansatzpunkte für Aktivitäten vor Ort aufgezeigt.

In der anschließenden Diskussion wird deutlich, dass es in Meppen wie im gesamten Emsland vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Vereine, Verbände, Mahlzeitendienste, aktive Seniorengruppen im Stadtgebiet und in den Umlandgemeinden, sportliche und musikalische Angebote, die Telefonseelsorge sowie eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen sind wichtige Optionen zur Überwindung von Einsamkeit.

Am Ende der Veranstaltung hat Sackarendt noch einen wichtigen Tipp für Betroffene: „Fassen Sie sich ein Herz und gehen Sie mit Selbstvertrauen aktiv gegen Einsamkeit vor.“



Viele Senioren hörten dem Vortrag von Bernhard Sackarendt, vom Sozialverband Niedersachsen zu.

Seniorenvereinigung-Foto