

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT



## Soziale Bindungen pflegen, um besser zu altern

Bild: adobestock

**ZWISCHENMENSCHLICHE KONTAKTE.** Einsamkeit kommt in allen Altersgruppen vor. Ab dem Rentenalter verschärft sich die Tendenz jedoch und beeinträchtigt die Gesundheit. Walliserinnen und Walliser sind von diesem Phänomen nicht ausgenommen.

Michel\* widmete sein Leben seiner Arbeit. Der Regionaljournalist hatte überall seine Hände im Spiel. Weil er über die Ereignisse in der Region berichtete, war er als der weisse Wolf bekannt. Überall eingeladen, hatte er das Empfinden, sehr viel Aufmerksamkeit zu erhalten. Eine herbe Enttäuschung, als er in Rente ging. Fast niemand winkte ihm mehr zu. Arbeitsbeziehungen haben nur selten etwas mit Freundschaft zu tun. Auch für Jeanne\* bedeutete der Ruhestand bald Einsamkeit. Die ehemalige Restaurantbesitzerin stellte enttäuscht fest, dass Kunden, selbst Stammkunden, keine Freunde sind. Es gibt viele Beispiele dafür, dass es Menschen schwerfällt, ein aktives Sozialleben aufrechtzuerhalten, wenn sie nicht mehr arbeiten.

### Längerfristig führt Einsamkeit zu psychischer und physischer Krankheit

Es ist traurig, niemanden zu haben, auf den man sich verlassen kann. Niemanden, den man bei Problemen mitten in der Nacht anrufen kann. Das ist nicht nur traurig, sondern schadet vor allem der Gesundheit. Eine oder mehrere Vertrauenspersonen um sich zu haben, ist für ein gutes Altern von entscheidender Bedeutung. In einem Bericht über soziale Ressourcen aus dem Jahr 2020 betont die Gesundheitsförderung Schweiz, dass

Menschen mit einem guten Netzwerk, die in einen wechselseitigen Austauschmechanismus eingebunden sind, die Unterstützung erhalten, die sie sich in einer schwierigen Situation wünschen. «Es ist erwiesen, dass sie viel bessere Chancen haben, gesund zu bleiben, länger zu leben, sich besser zu fühlen, ein glücklicheres Leben mit mehr Sinn zu führen und viel seltener an Depressionen zu leiden. Im Gegensatz dazu haben Menschen, die nicht gut vernetzt sind, die unter Einsamkeit leiden, die wenig Hilfe erwarten und wenig Hilfe erhalten, deutlich geringere Chancen, gesund zu bleiben und eine gute Lebensqualität zu haben. Längerfristig führt Einsamkeit zu psychischer und physischer Krankheit.»

### Auf andere zugehen, Beziehungen erneuern

Mit 60 Jahren war Dominique\* plötzlich allein. Brutal. Der Tod ihres Mannes schnitt sie für eine Weile von der Welt ab. Natürlich hat sie ihre Kinder, aber die leben fernab vom Wallis. «Am Anfang neigt man dazu, sich zu isolieren. Später rüttelt man sich auf, nimmt sich selbst in die Hand. Man pflegt Beziehungen und knüpft alte Freundschaften wieder an.»

Zehn Jahre später ist Dominique aufgeblüht. An vier Vormittagen in der Woche betreibt sie Gruppensport. «Gymnastik, Yoga,

Wassergymnastik usw. Sie körperlich fit zu halten, ist auch für die Moral sehr wichtig». Ausgehen mit Freundinnen, Kino, Theater, «jede Gelegenheit ist gut, um neue Kontakte zu knüpfen», sagt sie mit einem Lächeln. Die Grossmutter von drei Enkelkindern (bald vier) fährt regelmässig nach Lausanne, um auf ihre beiden Enkelinnen aufzupassen. «Letztendlich bin ich nicht oft zu Hause». Bei einem Kaffee vertraut Dominique uns dennoch an, dass «es nicht einfach ist, einen Kontakt zu knüpfen, wenn man allein ist. Es ist schwieriger, allein in den Urlaub zu fahren oder in ein Restaurant zu gehen. Das ist ein weiterer Schritt, der getan werden muss.»

### Bestehende Angebote nutzen

Die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte ist leider nicht so selbstverständlich. Mangelnde Mittel, chronische Krankheiten, Einschränkungen der Mobilität, des Gehörs und des Sehvermögens können sie stark beeinträchtigen. Marie\* kann ein Lied davon singen. «Ich habe durch einen Unfall einen grossen Teil meines Hörvermögens verloren. Die Prothesen, die ich bisher ausprobiert habe, können diesen Hörverlust nicht ausgleichen. Das Ausgehen ist für mich sehr beschwerlich geworden. Sobald wir mehr als drei Personen am Tisch sitzen, dröhnen meine Ohren. Mir platzt der Kopf. Ich kann nicht mehr ins Kino, ins Konzert, ins Theater oder ins Restaurant gehen. Ich habe das Gefühl, in eine Stille zu versinken, die mich von der Welt isoliert».

Wenn man von Einsamkeit be-

troffen ist, sollte man nicht zögerlich den ersten Schritt zu machen und auf andere zuzugehen. Ein kurzer Gruss an den Nachbarn, ein Lächeln für die Bäckerin, ein kleiner Kaffee auf der Terrasse - all das sind Gelegenheiten, um Kontakte zu knüpfen. Ein weiterer guter Tipp ist, die bestehenden Begegnungsangebote zu nutzen. Im Bereich Sport und Bewegung wird von den Walliser Gemeinden und von Pro Senectute Valais-Wallis ein breites Programm an Gruppenkursen angeboten. Sie ermöglichen es, sich entsprechend den eigenen Fähigkeiten körperlich zu betätigen, sich fit zu halten und die so wichtigen sozialen Kontakte zu knüpfen. Auf kultureller Ebene bieten Bibliotheken und Museen zahlreiche Aktivitäten an. Die AHV-Tarife sind ein zusätzlicher Pluspunkt, um davon zu profitieren.

Denn wir dürfen nicht vergessen, dass ältere Menschen, die sich einsam fühlen, nicht nur eine kürzere Lebenserwartung haben, sondern auch häufiger an Bluthochdruck und Depressionen leiden. Sie bewegen sich weniger, sind gestresster und leiden häufiger an Demenz oder Alzheimer. Ein weiterer Grund, den ersten Schritt zu tun und auf andere zuzugehen, um soziale Bindungen zu pflegen.

\*Der Redaktion bekannte Namen

Die Seite vielfALT vom 28. Dezember 2023 wird sich mit dem Thema Nachbarschaftshilfe auseinandersetzen. Insbesondere wird das im Goms umgesetzte Projekt KISS beschrieben.

«Mancher Mensch hat ein großes Feuer in seiner Seele, und niemand kommt, um sich daran zu wärmen.»

Vincent van Gogh



HANS LEUENBERGER

Rentner  
Grächen

### Isolation und soziale Bindungen

In den Vor- und Nachkriegsjahren waren kinderreiche Familien keine Ausnahme. Da in diesen wirtschaftlich schwierigeren Zeiten beide Eltern arbeiten mussten, lernten die Kinder früh durch ihre Mithilfe ihre Eltern zu unterstützen. Mit der wirtschaftlichen Entwicklung sowie der Aus- und Weiterbildung wurden die Nachkommen selbstständig und verliessen das Elternhaus, für beide Teile begann ein neuer Lebensabschnitt. Die bisherige Nähe war vorteilhaft, um einander mit Rat und Tat beizustehen, denn verlieren wir im Alter durch Krankheit oder Unfall einen Ehepartner, Familienangehörige oder Bekannte, ist dieser schmerzhaft Verlust nicht einfach zu verarbeiten.

Nach dem Tod meiner Ehefrau war auch ich gezwungen, mein Leben anders zu gestalten. Mit dem Aufbau neuer sozialer Bindungen, Reisen und dem Besuch von Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen musste ich meinen Tagesablauf neu ordnen, um einer Isolation vorzubeugen. Die zahlreichen Angebote können nicht nur im Alter helfen, einer Vereinsamung entgegenzuwirken. Es sollte im Alter für uns auch Aufgabe sein, anderen Menschen beizustehen. Damit sie nicht alleine sind, abgedrängt und isoliert werden, kann bereits ein kurzes Gespräch ein Anfang sein und schon viel bewirken.

Hans Leuenberger  
Rentner, Grächen

ZEITGESCHEHEN

### Wie war das?

#### Schiner - Verdingkinder - die Furka-Oberalp-Bahn

Warum sehen die traditionellen Stationsgebäude der FO französisch aus? Gründete Schiner wirklich die Schweizergarde? Wann wurden «liederliche Leute» in Heime gesteckt und Kinder fremdplatziert? Ein spannender Abend voller Geschichte. 5. Dezember, 19.00 - 20.00 Uhr, Grünwaldsaal, Mediathek Wallis - Brig  
Vorstellung dreier Themen aus dem neuesten Band der «Blätter aus der Walliser Geschichte» mit Werner Bellwald, Nick Zenzüenen und Roland Flückiger  
Keine Anmeldung erforderlich.  
[agenda.culturevalais.ch](http://agenda.culturevalais.ch)

#### Kultureller Adventskalender 2023

Trio El Zaguán: Regina Salzmann, Violine, Mathias Trottmann, Gitarre, Peter Gneist, Bandoneon  
Das Trio präsentiert die Nuancen des Tangos in eigenen Arrangements von traditionellen Tangos & Stücken des sogenannten Nuevo Tangos von A. Piazzolla.  
10.12.2023, 18.00, Kulturraum Alter Werkhof, Brig  
Reservation erforderlich - Freier Eintritt  
[agenda.culturevalais.ch](http://agenda.culturevalais.ch)

### Begegnungen für jedermann

In Ihrer Gemeinde oder in der Umgebung gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, einander zu begegnen. Informieren Sie sich über die angebotenen Aktivitäten. Zum Beispiel:

**Seniorengruppen** ermöglichen es, sich zu treffen und Momente der Freundschaft zu teilen. Diese Gruppen organisieren regelmässige Freizeitaktivitäten und sogar begleitete Ausflüge und Reisen.

**Gemeinschaftsmahlzeiten** regen den Appetit an. Man speist besser, wenn das Essen mit Geselligkeit und Begegnung gleichzusetzen ist.

**Soziokulturelle** Betreuerinnen und Betreuer lassen sich viel einfallen, um spielerische und/oder didaktische Aktivitäten anzubieten. So viele Gelegenheiten, sich in guter Gesellschaft zu

amüsieren. Es wäre schade, darauf zu verzichten.

Die **Tagesstätten** empfangen Seniorinnen und Senioren halbtags oder ganztags. Es werden zahlreiche soziale Aktivitäten organisiert, die den Erhalt der Fähigkeiten der Selbstständigkeit jedes Einzelnen fördern. Sie schaffen zudem enge Bindungen zwischen den Teilnehmern.

Im Oberwallis bietet der **Verein Forum 60plus** eine Plattform, um sich in kleinen Gruppen auszutauschen und neue Erfahrungen zu sammeln.

**Pro Senectute Valais-Wallis** bietet eine ganze Reihe von Aktivitäten an, die sich bestens eignen, um soziale Kontakte zu knüpfen oder wiederherzustellen.

PARTNER