

## Einsamkeit – Ein Thema, das uns alle betrifft

*«Ich bin nicht einsam», denken Sie sich jetzt vielleicht und hören schon auf zu lesen. Doch die zunehmende Vereinzelung in unserer Gesellschaft betrifft uns alle und wir alle können mithelfen, Einsamkeitsgefühle in unserem Umfeld zu verringern.*

Im Alltag von Pro Senectute gibt es viele Berührungspunkte mit dem Thema Einsamkeit. Sei es in der Sozialberatung, beim Mahlzeiten verteilen, beim Spaziertreff oder beim Erstkontakt am Telefon. Die Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Luzern hat deshalb entschieden, im Rahmen eines interdisziplinären Projektes wirkungsvolle Ideen und Massnahmen gegen Einsamkeit von Senioren und Seniorinnen zu erarbeiten. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Sensibilisierung für die Thematik.

### Einsame Menschen halten sich oft bedeckt

Das Gefühl der Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und für gewisse Menschen kann Einsamkeit einen empfundenen Mangel an engen, emotionalen Bindungen bedeuten. Für andere entsteht Einsamkeit, wenn man weniger Kontakt zu anderen Menschen hat, als man gerne möchte. Einsame Personen halten sich oft bedeckt und möchten unerkannt bleiben. Die Projektgruppe stellte fest, dass die grösste Schwierigkeit darin besteht, mit einsamen Menschen in Kontakt zu kommen und diese mit passenden Angeboten zu vernetzen. Im Austausch erkannte die Projektgruppe, welche Wichtigkeit Schlüsselpersonen (freiwillige Mitarbeitende, Spitex, Ärztinnen und Ärzte, Ortsvertretende, Kursleitende, Angehörige, Nachbarn, Quartiervereine usw.) als Bindeglied zu den Bedürftigen haben. Diese Schlüsselpersonen sind bereits in Kontakt mit den betroffenen einsamen Seniorinnen und Senioren – vielleicht ohne zu bemerken, dass die Menschen unter ihrer Einsamkeit leiden und eventuell eine Veränderung wünschen.

### Sensibilisierung der Schlüsselpersonen

Die Projektgruppe entwickelte so die Idee Schlüsselpersonen zum Thema «Einsamkeit» zu sensibilisieren und so den Zugang zu einsamen Seniorinnen und Senioren zu erschliessen. Es entstand ein Workshop zum Thema «Einsamkeit», welcher bereits zwei Mal durchgeführt werden konnte.

Im Workshop setzten sich die Teilnehmenden unter anderem mit der Frage «wodurch kann Einsamkeit ausgelöst werden?» auseinander. Dies kann beispielsweise durch die Pensionierung, Wohnungswechsel, Schwerhörigkeit, Tod oder Erkrankung des Partners usw. ausgelöst werden. Schnell entstand eine grosse Betroffenheit, da diese Ereignisse allen

zustossen werden (zum Beispiel Pensionierung) oder können (Schwerhörigkeit). Einsamkeit ist ein Thema, das uns alle betrifft.

Beugen Sie vor und pflegen Sie Kontakte zu Ihren Mitmenschen. Knüpfen sie neue Bekanntschaften oder bleiben Sie zum Beispiel für eine kurze Unterhaltung mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn im Treppenhaus stehen.

### Angebote von Pro Senectute Kanton Luzern, welche Einsamkeit vorbeugen:

- [Kursprogramm von Bildung+Sport](#)
- [Offene Sportgruppen](#)
- [Treffs zu gemeinsamen Interessen, wie z. B. Spazier-Treff oder Jass-Treff](#)
- [Gemeinsame Ferien](#)
- [Leseegenuss](#)
- [Single Lunch](#)
- [Pro Senectute Café](#)
- [Öffentliches Tai-Chi](#)

### Gut beraten im Alter – wir sind für Sie da.

Diskrete und kostenlose Sozialberatung für Menschen im AHV-Alter deren Angehörige oder Bezugspersonen:

Beratungsstellen

Luzern: 041 319 22 88 oder [luzern@lu.prosenectute.ch](mailto:luzern@lu.prosenectute.ch)

Emmen: 041 268 60 90 oder [emmen@lu.prosenectute.ch](mailto:emmen@lu.prosenectute.ch)

Willisau: 041 972 70 60 oder [willisau@lu.prosenectute.ch](mailto:willisau@lu.prosenectute.ch)

Weitere Informationen zu unseren Dienstleistungen erhalten Sie unter: [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)