

HINTERGRUND & ANALYSE

„Einsamkeit gehört zu unserem Sein“

Durch Corona ist das Thema „salonfähig“ geworden – die Nordkirche will stärker darauf setzen, alte Menschen auch emotional zu unterstützen

Anne-Dorle Hoffgaard

Seit kurzem gibt es im Nachbar-Bundesland Mecklenburg-Vorpommern einen Runden Tisch, der Strategien gegen Einsamkeit im Alter entwickeln soll. Das Thema beschäftigt auch Mitarbeiter der gesamten evangelischen Nord-



Foto: sh:z

kirche – so auch in Schleswig-Holstein. Drei Fragen an **Petra Müller** (Foto), Referentin für die Nordkirchen-Fachstelle „Ältere“.

Welche Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter halten Sie für sinnvoll?

Petra Müller: Wichtig sind Kontakt- und Teilhabemöglichkeiten vor Ort. Wie wirksam das ist, konnten wir in Aarhus erleben. Diese dänische Stadt entwickelte schon vor 15 Jahren ein Konzept gegen Einsamkeit, das auf

Prävention setzt, den Menschen in den Mittelpunkt stellt und die Selbstwirksamkeit fördert. In Aarhus gibt es 38 Begegnungszentren, die zahlreiche Möglichkeiten für Angebote und selbstorganisierte Treffen bieten. Aber auch digitale Plattformen sind sinnvoll zur Kontaktaufnahme, Vernetzung und Information. Um dafür „fit“ zu sein, sollte die digitale Kompetenz gefördert werden, etwa durch Schulungskurse für den Umgang mit Smartphone und Internet.

Was können Kirche und Diakonie tun?

Sie können niedrigschwellige Begegnungen ermöglichen, Orte schaffen, wo man sich unverbindlich trifft, einen Kaffee trinkt und miteinander klönen kann. Alte, alleinstehende Menschen finden oft, dass es sich nicht lohnt, für sich allein zu kochen. Gemeindehäuser mit geräumigen Küchen könnten gelegentlich einen

Mittagstisch anbieten, bei dem sich auch Ehrenamtliche engagieren. Da immer mehr Menschen bei sich zu Hause alt werden, müssen neue Konzepte für die auf-

„Einsamkeit kann in allen Lebensaltern auftreten kann, wenn auch in einem verstärkten Maß im hohen Alter.“

Petra Müller
Nordkirchen-Fachstelle „Ältere“

suchende Arbeit entwickelt werden. Mancherorts gibt es bereits Seelsorgeausbildungen für Ehrenamtliche, die dann mit gutem Handwerkszeug alte Menschen besuchen.

Welches Umdenken in der Gesellschaft halten Sie zum Thema „Einsamkeit“ für erforderlich?

Durch Corona ist das Thema „salonfähig“ geworden. Viele trauten sich zu erzählen, wie sehr sie unter den Kontaktbeschränkungen leiden. Deutlich wurde, dass Einsamkeit in allen Lebensaltern auftreten kann, wenn auch in einem verstärkten Maß im hohen Alter. Das Bundesfamilienministerium entwickelt eine Strategie gegen Einsamkeit. Seit 2021 gibt es das Kompetenznetz Einsamkeit. Das Thema ist in der Gesellschaft angekommen – und das ist gut so. Ein Umdenken könnte aber vielleicht dahin gehen, dass man Einsamkeit nicht nur als etwas sieht, was „bekämpft“ werden muss, so wichtig alle Maßnahmen auch sind. Denn Einsamkeit gehört zu unserem Sein. Dann geht es darum, das Einsamsein auch wieder einzubüßeln. *epd*

► Kompetenznetz Einsamkeit des Bundesfamilienministeriums: kompetenznetz-einsamkeit.de



Zum Kaffee für sich allein: Viele ältere Menschen müssen mit Einsamkeit leben.

Foto: Imago Images