



# Tödliche Einsamkeit

AUSGABE JANUAR 2024

THEMEN „NICHT NUR“ IM ALTER

**„Eine Blume braucht Licht um zu wachsen. Ein Mensch braucht Mensch zum glücklich sein.“**

**In dieser Ausgabe:**

Problem Einzelhaushalt	2
Brennendes Gefühl	2
Effekt der Einsamkeit	3
Spirale	4
Jan Holder spricht	5
Isolation = Sackgasse?	6
Lindenhof aktiv	7

## Tödliche Einsamkeit

Einsame Herzen schmerzen: Dieser alte Schnulzenreim hat neuerdings in sozialmedizinisch aufbereiteter Form Hochkonjunktur - aus gutem Grund. Erkrankungen der Psyche, von Depressionen über Phobien bis zur Burnout, verursachen immense volkswirtschaftliche Kosten. Und sie nehmen kontinuierlich zu. Einsamkeit scheint dabei eine überraschend grosse Rolle zu spielen. Und nicht nur da: Vom Schnupfen bis zum Schlaganfall ist Einsamkeit ein ernst zu nehmender Faktor bei der Entstehung. Manfred Spitzer, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen, pointiert daher in seinem neuen Buch, Einsamkeit sei

„erblich, ansteckend, tödlich“.

Deshalb können sich die Finnen und Skandinavier über die Spitzenplätze im jüngst publizierten globalen Glücksreport freuen - in ihren Gesellschaften wird der soziale Zusammenhalt gut gepflegt, die soziale Disparität fällt vergleichsweise gering aus, und es wird viel getan, um ein intaktes Familienleben in der Arbeitswelt zu ermöglichen. Dort, wo diese Daten ein anderes Bild zeigen, konstatiert man hingegen die steigende Vereinzelung. Und auch einen wachsenden Leidensdruck.

In der Schweiz beispielsweise haben 2017 noch einmal mehr Menschen die Notrufnummer für emotionale Erste

Hilfe - jene der Dargebotenen Hand - gewählt als im Vorjahr. Und 10 Prozent der Gespräche drehten sich dabei explizit um Einsamkeit und soziale Isolation. Das Gesundheitsmonitoring des Bundes bestätigt diese Entwicklung: Fühlten sich 2007 noch 30 Prozent „manchmal bis sehr häufig“ einsam, waren es 2012 schon über ein Drittel (36,1 Prozent). Bei den jungen Frauen bis 34 Jahre äusserte gar jede Zweite solche Gefühle. Überhaupt ist Einsamkeit ein Phänomen unter den Jungen, die Mühe haben, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden. Aber auch die Gruppe der über 75-Jährigen trifft Einsamkeit mehr, als Menschen in der Lebensmitte.

## Einsamkeit im Alter

Einsamkeit stellt insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden häufiger unter Bluthochdruck und depressiven Symptomen. Sie verschaffen sich auch weniger Bewegung,

stehen unter erhöhtem Stress und erkranken eher an Demenz, wie wissenschaftliche Studien belegen. Amerikanische Forscher stellen im Rahmen einer Metaanalyse gar fest, dass Einsamkeit so ungesund ist wie Rauchen oder Übergewicht. Einsamkeit muss aber kein unausweichliches Schicksal sein und auch

ältere Menschen, die bereits an einem Mangel an vertrauensvollen Beziehungen leiden, können sich durch entsprechende Unterstützung von Einsamkeit „erholen“ und befreien.

[www.public-health-services.ch](http://www.public-health-services.ch)

## Problemfaktor Einzelhaushalt

In Grossbritannien hat das Problem die Ausmasse einer Seuche angenommen. Die BBC strahlte 2016 den erschütternden Dokumentarfilm mit dem Titel „The Age of Loneliness“ aus; und die Abgeordnete Jo Cox hatte sich mit Verve für die Erforschung der Einsamkeit und ihrer Folgen eingesetzt. Im Dezember 2017, anderthalb Jahre nach Cox' Ermordung, erschien der Bericht ihrer Kommission. Er erklärte die Einsamkeit zur nationalen „Epidemie“. Von einem Luxusproblem der saturierten Gesellschaft kann keine Rede sein: Über neun Millionen Menschen in England - das sind 13 Prozent der Bevölkerung - fühlen mehr als einem Viertel der Haushalte wohnt nur eine Person, Tendenz steigend, vor allem bei den Älteren.

**„EINSAMKEIT IST EIN GUTER ORT ZUM BESUCHEN. EIN SCHLECHTER ORT UM ZU BLEIBEN“.**

Zwar ist soziale Isolation nicht identisch mit dem Erleben von Einsamkeit. Auch ist eine alleinstehende Person nicht zwingend isoliert. Aber die Korrelationen, die sich in

Studien dazu zeigten, sprechen eine deutliche Sprache: In Single-Haushalten leben oft Leute, die sich

einsam fühlen. Solche Gefühle lassen aber auch Menschen leiden, die gut vernetzt wirken. Und das Leiden an der Einsamkeit hat Folgen: Es startet das ganze Programm der Stresshormonausschüttung und geht einher mit dem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Infektionen, Übergewicht, Diabetes, Schlaganfall, Kreislauf-Erkrankungen wie Spitzer in seiner neuesten Arbeit „Einsamkeit - die unerkannte Krankheit“ resümiert.

Vivek Murthy, Barack Obamas Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes, addierte dazu das höhere Risiko für Depression, Angststörung und Demenz. Und er versuchte, nicht nur gegen die Alterseinsamkeit anzugehen, sondern auch gegen die unterschätzte Einsamkeit am Arbeitsplatz.

Tatsächlich liess sich im Experiment sogar nachweisen, dass man mit einem weniger diversifizierten sozialen Netz signifikant leichter einen Schnupfen bekommt. Einsamkeit schwächt demnach auch das Immunsystem. Und der britische Report bestätigt: Das Gefühl ist mindestens so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag. Der Chef des Londoner Instituts für Behavioural Insights löste heftige Diskussionen aus, als er über Ruheständler festhielt: „Hast du jemanden, der dich liebt und dem du dich anvertrauen kannst, ist dies ein überaus starker Indikator dafür, ob du in zehn Jahren noch lebst. Dieser

Indikator ist zuverlässiger als fast jeder andere - und auf jeden Fall zuverlässiger als dein Nikotinkonsum.“ Die Rentner sollten doch, so schlug er vor, um ihrer Gesundheit willen irgendwie wieder in die Arbeitswelt eingebunden werden.

Es kam damals zum empörten Aufschrei. Doch das neue britische Ministerium für Einsamkeit, „Ministry for Loneliness“ wird den Vorschlag prüfen müssen. „Für viel zu viele Leute ist Einsamkeit die traurige Realität des modernen Lebens“, sagte Premierministerin Theresa May zur Gründung des Ministeriums im Januar. Besonders auch für die Jungen ist diese Realität gesundheitsschädlich; und die Sterblichkeit beeinflusst sie in allen Altersgruppen.

Zwei amerikanische Universitäten haben 148 Studien zur Wirkung sozialer Isolation verglichen. Rund 310'000 Menschen wurden über einen Zeitraum von knapp acht Jahren begleitet. Ergebnis: Jene mit den stärkeren sozialen Beziehungen hatten eine um 50 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, zu überleben - auch, nachdem alle anderen möglichen Faktoren herausgerechnet worden waren, wie etwa das Geschlecht oder das Alter. Oder eben der Lifestyle, inklusive Rauchen oder Bewegungsmangel.

Quelle: Tages-Anzeiger, 11.04.2018

## Brennendes Gefühl

Mittlerweile ist Rauchen ja so etwas wie die Negativwährung des Gesundheitssystems. Und wenn Sitzen das neue Rauchen ist, so ist Einsamkeit das neue Sitzen. Nein, schlimmer! Einsamkeit ist der „Killer Nummer 1“, notiert Spitzer; vor Glimmstängel, Alkohol, Bewegungsmangel. Nichts ist zerstörerischer als das brennende Gefühl, nicht dazuzugehören; nichts quält das Gemeinschaftstier Mensch mehr. Das habe

seinen evolutionären Sinn, erläutert Spitzer. Weil der Sozialverband fürs Überleben entscheidend war, signalisierte der Schmerz über Isolation einst: Alarm!

Diese These ist nicht bloss ein netter Küchendarwinismus: Spitzer klinkt in sein Buch Fotos von Gehirnscans ein, die zeigen, dass Einsamkeitsmomente unsere Schmerzareale messbar aktivieren. Heruntergefahren wird

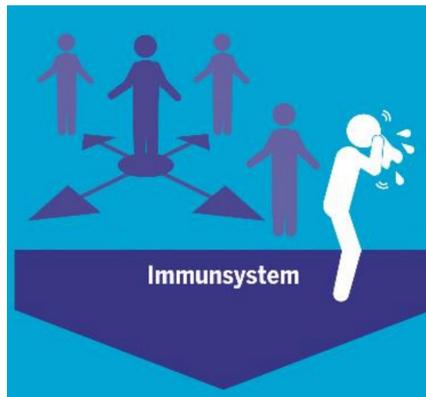
dieser Ausschlag, wenn dem Probanden ein Bild des Lebenspartners vorgelegt wird. Linderung durchs Triggern des Bindungshormons Oxytocin funktioniert auch bei physischem Schmerz: die mit einer heissen Thermosonde traktierten Probanden spüren weniger Schmerz, wenn sie dabei Fotos ihrer Lieben betrachten.

Quelle: Tages-Anzeiger, 11.04.2018

# Effekte der Einsamkeit



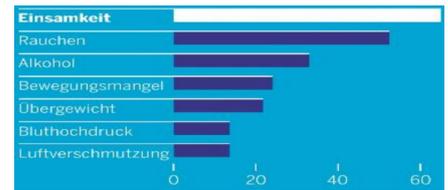
Irische Chefs schneiden punkto Unterstützung ihrer Mitarbeiter in Europa am besten ab. Ein Management-Asset: denn alleingelassene Mitarbeiter sind kränker. Unterstützt der Chef nur manchmal, wächst der prozentuale Anteil der kranken Mitarbeiter, die mehr als sechs Krankheitssymptome aufweisen, klar an - bei null Unterstützung auf knapp 40 Prozent.



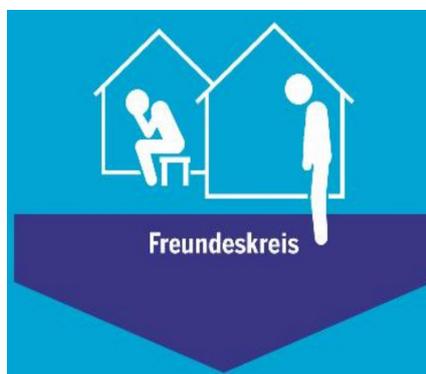
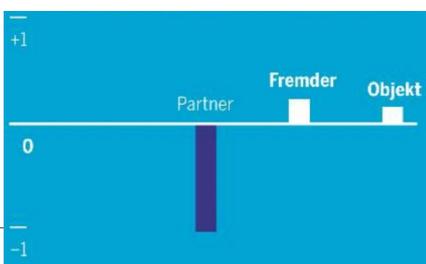
Menschen, deren soziales Netzwerk wenig diversifiziert ist, bekommen - nach einer experimentellen Infektion mit Erkältungsviren via Nasentropfen - viel häufiger einen Schnupfen als solche mit reich diversifiziertem Netzwerk. Bei jenen mit der geringsten Diversifikation der sozialen Kontakte trat eine Erkältung in über 60% der Fälle auf, bei jenen mit der ausgeprägtesten Diversifizierung nur rund halb so oft.



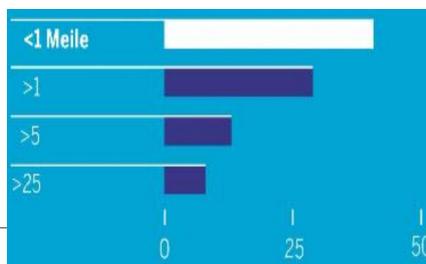
Keine Gesundheitsbelastung ist so gravierend wie die Einsamkeit, hat der Vergleich von 148 Studien zum Thema ergeben (309'000 Probanden). Dargestellt wird, wie sehr sich die Wahrscheinlichkeit zu sterben je nach Belastungsfaktor erhöht. Dieselbe Metaanalyse zeigt umgekehrt, dass starke soziale Beziehungen mit einer um 50 Prozent erhöhten Überlebenswahrscheinlichkeit einhergehen.



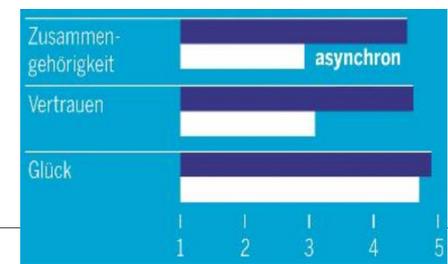
Der Blick aufs Foto des geliebten Partners senkte das Gefühl des Schmerzes, der Probanden experimentell zugefügt wurde und on ihnen einzuschätzen war. Bilder von Fremden oder beliebigen Objekten liessen die Schmerzwahrnehmung unverändert oder verstärkten sie gar. Der Schmerz wurde durch Hitzestimulation ausgelöst. Die Nulllinie bezeichnet das Schmerzepfinden bei der puren Stimulation ohne Bildbetrachtung.



Einsamkeit ist ansteckend. Studien zeigen, dass Freunde von sich einsam fühlenden Menschen mit einer signifikant höheren Wahrscheinlichkeit als andere selber einsam sind. Je näher sie bei dem Einsamen wohnen, desto wahrscheinlicher fallen sie selbst bei der nächsten Befragung in die Kategorie „einsam“. Wohnt der wechselseitige, einsame Freund weniger als eine Meile entfernt, ist diese Wahrscheinlichkeit um 41 Prozent erhöht.



Gemeinschaftserlebnisse stärken das Vertrauen in die Gruppe und beeinflussen so das Verhalten. Im Experiment liess man Menschen im Gleichschritt oder asynchron miteinander spazieren; gemeinsam singen oder stillsitzen. Danach zeigten Synchrongehende und Sänger ein deutlich grösseres Zusammengehörigkeitsgefühl und Vertrauen in die Gruppe als die anderen und verhielten sich in Spielrunden demgemäss.



## Schwer zu stoppende Spirale

Ist das Sozialleben aber erst bachab gegangen, ist es schwierig, sich wieder zum integrierten Menschen hochzu trampeln. Neue gesellschaftliche Entwicklungen erschweren die Integration zusätzlich: Spitzer stellt das riesige Spektrum der Kontakthürden in unserer Welt der Social Media, der anonymen globalen Dörfer und der Gier gestriegelten ICH-AG-Avatare vor. Und er ackert sich durch mehrere Studien, die den dominhaften Charakter von Einsamkeit beleuchten. Das Unwohlsein in der Gruppe führt zu Rückzug, führt zu Unwohlsein, zu Rückzug... Und wer dazu neigt, vererbt dieses Neigung.

Die Spirale zu stoppen, ist schier unmöglich. Im Gegenteil, wenn Freunde in den Abwärtsstrudel geraten sind, wird man leicht mitgerissen. Und zwar umso leichter, je näher man bei ihnen wohnt, zeigen Recherchen. Die Umwelt schützt sich nämlich mit Ausgrenzungsmechanismen vor Sozialsplastikern.

Der fast ausgestorbene Beruf der Gesellschafterin hat darum eine neue Blüte erfahren, und die Website für platonische Kontakte „Rentafriend“ gibt's auch in der Schweiz. Philosoph Francis Bacon formulierte bereits im 16. Jahrhundert: „Wer sich an der Einsamkeit erfreut, ist entweder ein wildes Tier oder ein Gott“. Und wer ist das schon?

Was also tun? Der Cox-Report fordert eine konzentrierte Aktion von Regierungen, Arbeitgebern, Geschäften, Familien. Und Spitzer, der lustvoll - wenn manchmal auch arg chaotisch und spekulativ - einen Wust an Erkenntnissen aus Sozialpsychologie, Spieltheorie und Neurologie durcheinanderwirbelt, plädiert für die Wiederentdeckung des Teamtiers Mensch. Dieses sei in der Ära des Neokapitalismus vergessen gegangen, aber wiederfinden sei gar nicht so schwer: Ein Spaziergang im Gleichschritt in der Gruppe etwa stärke das Vertrauen in eben diese Gruppe.

Selbstloses Helfen fördere das eigene Wohlbefinden ungemein, gemeinschaftliches Singen und Tanzen toppe beweisbar so manche Therapie-stunde. Aber der beste Anker für die Seele, die sich „stumm verlassen quält“, wie ein Frühromantiker dichtet, sei immer noch die Natur mit ihrer heilenden - Einsamkeit.

*Aus dem Buch:*

*Manfred Spitzer: Einsamkeit - die unerkannte Krankheit. Droemer, München 2018.*

ISBN 978-3-426-27676-1



## 5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen

- Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt mir selber treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.
- Ich wünschte ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
- Ich wünschte ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
- Ich wünschte ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

*Aus dem Buch:*

*5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen von Bronnie Ware*

ISBN 978-3-442-15752-5

Selbst auferlegte Fesseln, wie ich darf doch nicht, ich kann doch nicht, das macht man doch nicht können einen Menschen in eine ungewollte Richtung schieben, die vielfach in der Einsamkeit endet, weil man den Anschluss verliert.

Karriere statt Sozialleben führt (nicht erst) im Alter zu sozialer Vereinsamung. Arbeit statt Familie führt in vielen Fällen zum Auseinanderleben.

Kommunikation ist nicht immer einfach, man muss aber seinem Umfeld auch die Chance geben auf Einsamkeit zu reagieren. Was Mensch nicht weiss, wird er nicht ändern.

Verschiedene Lebenswege und Entscheidungen können uns von unserem Umfeld trennen. Nichts desto trotz und umso mehr ist es wichtig seine Kontakte zu pflegen und nicht in Schuldgefühlen oder Trotz zu verharren.

Freude ist ein Gefühl, das man mit anderen teilt. Ein freundliches oder freudiges Gesicht wirkt ansteckend, sich eine Freude zu bereiten, bereitet Zufriedenheit.

Yvonne Di Lorenzo

## Kontakte bleiben oft oberflächlich

Jan Holder, Psychiater und Stadtarzt, sieht Erkrankungen aufgrund von Einsamkeit als urbanes Problem.

**Mit Jan Holder sprach Alexandra Kedves**

**Sie sind Arzt an der Psychiatrischen Poliklinik der Stadt Zürich. Ist in Ihrer Praxis Einsamkeit ein Faktor?** Absolut! Einsamkeit ist sicher einer der Faktoren mit massgeblichem Einfluss auf die psychische Gesundheit und trägt zur Entwicklung von Störungen wie Depressionen bei - die laut WHO weltweit ansteigen. Auch wir haben jedes Jahr mehr Fälle zu betreuen. Typisch ist der Sozialhilfeempfänger, dem die IV-Rente gekürzt wurde und der sich aus Scham und Verzweiflung in die Einsamkeit zurückzieht - und dadurch erst recht psychische Probleme bekommt. Es gibt aber auch den voll integrierten Leistungsträger, der plötzlich realisiert, wie allein er im Grunde dasteht, und in eine schwere psychische Krise rutscht.

**Wie schätzen die Menschen selbst ihre Situation ein?** Nicht jeder, der wenig Sozialkontakte hat, leidet darunter; es gibt gewünschtes Alleinsein. Aber es leiden eben doch die meisten, selbst wenn sie es nicht zugeben. Tragisch ist, wenn Menschen Beziehungen suchen, aber nicht in der Lage sind, sie auszuhalten. Zwei Fälle machen mir das Leid besonders deutlich: Eine schwer traumatisierte junge Frau, die immer wieder den Arbeitsplatz verlor, entschied sich gegen unseren ärztlichen Rat, in einem Bordell zu arbeiten. Weil sie sich wenigstens da in einer Gemeinschaft wertgeschätzt fühle, nicht so elend allein wie daheim. Und da war der junge Mann mit der Impulskontrollstörung. Er lebte, nachdem er den unterstützten Arbeitsplatz verloren hatte, allein in einer 1-Zimmer-Wohnung. Langsam entwickelte er die wahnhaftige Idee, die Wände wür-

den ihm das Wort „Hass“ zuflüstern. Medikamentös und therapeutisch behandelt, konnte er das frühere Verhalten reflektieren - und sagte, im Betrieb habe er sich wenigstens streiten können. Das Alleinsein danach sei das eigentlich Unerträgliche gewesen.

**Wieso ist das Einsamkeitsproblem schlimmer geworden?** Die Grossstädte schenken Autonomie und Freiheit, man kontrolliert einander weniger. Oft bleiben die Kontakte aber oberflächlich, soziale Strukturen sind schwächer ausgeprägt als auf dem Land. Statistisch halten feste Beziehungen in der Stadt weniger. Und wen eine finanzielle Krise trifft, der kann das tolle urbane Angebot nicht nutzen. Solidarität und Loyalität scheinen abgenommen zu haben. Kann einer nicht mittun, weil er krank wurde oder arbeitslos, zieht man mit anderen los. Die Begleitung ist austauschbar und der Druck zur Selbstoptimierung immens. Das anspruchsvolle Schulsystem trägt seinen Teil zum ungesunden Einzelkämpfertum bei. Noch ein Faktor ist die Digitalisierung.

**Inwiefern die Digitalisierung?** Einerseits sind Menschen abgeschnitten, die zu ihr keinen Zugang haben. Andererseits verhindern die digitalen Netzwerke womöglich echte Beziehungen - auch wenn meine eigenen beiden Teenager das vehement bestreiten würden. Der Händedruck, das In-die-Augen-Schauen: So etwas ist wichtig fürs gesamtheitliche Wohlergehen. Daher ermuntern wir in der Therapie zu sozialen Kontakten, vom Brief an die Mutter bis zum Besuch von Singletreffs. Schon das Gespräch bei uns kann helfen: Es gibt Patienten, die sich wochenlang darauf freuen, sich hier aussprechen zu können.

**Wie gelingt die Therapie?** Je mehr Menschlichkeit und Authentizität vom Helferteam spürbar ist, desto mehr kann sich ein Mensch in Not auf dem langen Weg zurück in die Gesellschaft motivieren. Wir wollen massgeschneiderte Hilfsangebote machen, die nicht primär auf die Psychopathologie des Menschen zielen, sondern auf seine konkreten Wünsche und Ideen. In der psychiatrischen Versorgungsforschung hat sich die Kombination von sozialer, pflegerischer und medizinisch-sozialer Hilfe zu Hause bei den Menschen als gut erwiesen. Zusammen mit der Spitex Zürich haben wir - im Rahmen des mobilen Kompass-Teams und des Modellprojekts „Mind the Gap“ - diese Ideen umgesetzt, um Hilfe von verschiedenen Seiten direkt vor Ort anbieten zu können, speziell für Menschen, die durch das reguläre Versorgungsnetz gefallen sind. Es gibt auch niederschwellige Gruppen für Achtsamkeit und Freizeitaktivitäten. Die Finanzierung solcher Leistungen ist aber schwierig. Allgemein ist ein grundsätzliches Interesse am Leben der Welt und an anderen ein Schutzfaktor vor Einsamkeit.

Quelle Tages-Anzeiger, 11.04.2018

### Empfohlene Massnahmen:

Förderung von Freiwilligenarbeit, Vereinstätigkeiten und Nachbarschaftshilfe.

Entlastung und Unterstützung von Personen, die freiwillig Hilfe und Pflege leisten.

Aufbau niederschwelliger Treffpunkte und Kontaktorte.

Gestaltung von kontaktfördernden Aussenräumen in Siedlungen und im öffentlichen Raum für alle Altersgruppen.

Ermöglichen von Beteiligung und Mitsprache bei der Gestaltung von Sozialräumen.

Unterstützung der Gemeinden bei sozialräumlichen planerischen Problemstellungen.

Factsheet Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

## Isolation ist (k)eine Sackgasse

Mit kleinen Schritten ist es möglich, aus der Situation auszubrechen. Hier einige Tipps des Schweizerischen Roten Kreuzes. Pflücken Sie sich das heraus, was am besten zu Ihnen passt!

- Behandeln Sie sich selber gut: Decken Sie auch für sich alleine den Tisch schön, kochen Sie etwas Gutes, verwöhnen Sie sich.
- Pflegen Sie Kontakte: Laden Sie Nachbarn, Bekannte oder Verwandte ein. Zeigen Sie Interesse am Leben anderer.
- Nehmen Sie am Quartierleben teil: Besuchen Sie kulturelle Veranstaltungen, werden Sie Mitglied in einem Verein.
- Bleiben Sie offen für Neues: Besuchen Sie Kurse und engagieren Sie sich in der Freiwilligen Arbeit.
- Nehmen Sie Angebote von Organisationen in Anspruch, zum Beispiel einen Besuchs- und Begleitdienst (SRK, Kirchen, Pro Senectute)
- Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an Ihr Umfeld. Seien Sie nachsichtig, wenn andere einmal keine Zeit haben. Mit der einen Person können Sie vielleicht spazieren gehen und mit einer anderen gute Gespräche führen.
- Konsultieren Sie ihren Hausarzt, die Sozialstelle Ihrer Gemeinde oder Ihre Kirchgemeinde, wenn Sie sich schlecht fühlen und Sie sich nicht mehr selber zu helfen wissen.

- Sollte Ihre Mobilität eingeschränkt sein, können Sie Ihre Beziehungen auch per Telefon, E-Mail, SMS oder Briefe pflegen. Laden Sie öfters Besuch zu sich ein und nehmen Sie Fahrdienste in Anspruch um ausser Haus zu kommen.

*www.srf.ch*

### Gedanken zur Einsamkeit

Mer isch elei und fühlt sich nirgendwo dehei. Mer suecht en Platz wo keine isch und wandered vo Tisch zu Tisch. Keis Sicherheitsgefühl im Areal. Kontakt z'haa schiint sehr surreal.

Überall gschlossni Chreis. Mer stat ussedra und s'Gfühl isch da verlore z'ha. D'Angscht überall eleige z'sii, schränkt s'Selbstvertraue ii. Kontakt z'haa fällt eim immer schwerer. De Chopf wird langsam immer leerer. Ohni Gsellschaft verlernt mer sich sozial z'verhalte. Mer tuet sini Gschichte numenoo für sich selber bhalte.

D'Angscht devor nur duldet z'sii schränkt usserdem zuesätzlich ii. En Blick uf's Läbe: Mer isch nüme debii. Kei Freud me da - kei Luscht zum Sii. D'Angscht vor Zruggwüisig isch wüerkli gross. D'Situation schiint uussichtslos. D'Lebensluscht mutiert meh und meh zum grosse Fruscht.

Wo isch dä chliini Platz im Lebe, wo mer wieder chan belebe?

D'Welt schiint fremd - mer isch nüme Dehei und fühlt sich numeno elei. Mer möcht nüt me - isch nüme Teil. D'Welt isch eifach nüme heil. De Selbstwert fällt, mer wird unsichtbar isch fürs Umfeld nüme wahrnehmbar.

s'Intresse a Mensche wo Einsam sind - verschwindt. Mensche wo eleige sind gsend kein Weg zrug - niemer baut ine e Brugg.

Yvonne Di Lorenzo

## Mit der Einsamkeit ist das so eine Sache

Wenige Menschen würden wohl, wenn man sie fragt, ehrlich zugeben, dass sie sich allein fühlen. Und gemeint ist nicht das punktuelle Alleinsein, das wir durchaus geniessen, weil wir dann endlich mal Zeit für uns haben. Diese Form des Alleinseins beinhaltet ja, dass unsere Lieben (etwa am Abend) zurückkommen. Müssten wir ein Bild eines einsamen Menschen zeichnen, dann wäre das für viele ein alter Mensch im Heim, der sehnlichst auf Besuch wartet, der nie kommt. Dieses Bild ist zwar nicht falsch, aber es zeigt nur einen Teil der Realität. Aktuelle Zahlen aus Grossbritannien und Frankreich belegen, dass allein in diesen zwei Ländern nahezu 20 Millionen Menschen angeben, dass sie sich häufig oder ständig allein fühlen. Besonders betroffen sind junge Mütter, Geschiedene und über 60-jährige Menschen.

Und dies in allen sozialen Schichten.

### Ein gesellschaftliches Tabu

Auch althergebrachte Klischees stimmen nicht unbedingt: Nicht jeder Single ist einsam, und nicht alle gebundenen Menschen sind geborgen. Denn Alleinstehende können sich in einem Freundeskreis aufgehoben fühlen, während eine Partnerschaft kein Garant ist, dass man sich nicht allein fühlt.

Einsam zu sein, ist eines der letzten gesellschaftlichen Tabus. Denn welcher aktive und/oder beruflich erfolgreiche Mensch gibt zu, dass er trotz aller Beschäftigungen eine quälende innerliche Leere fühlt? Schliesslich sind wir ja vernetzt und online, und wir haben Dutzende von «Freunde» auf Facebook.

*Tagesanzeiger.ch*



## Lindenhof aktiv - wo Menschen sich begegnen.



### Mittagessen im Lindenhof

Essen Sie im Lindenhof in guter Gesellschaft zu Mittag. Geniessen Sie die gesunde Küche wählen Sie Ihr Menu und lassen Sie es sich gut gehen!

Den Menuplan des Lindenhofs finden Sie auf [www.lindenhof-ruemlang.ch](http://www.lindenhof-ruemlang.ch) unter „essen&trinken“ oder lassen Sie sich auf die Verteilerliste setzen und erhalten Sie den wöchentlichen Menuplan über Email oder per Post. [info@lindenhof-ruemlang.ch](mailto:info@lindenhof-ruemlang.ch) oder unter Tel. 044 817 66 00 oder direkt im Lindenhof am Empfang

### Aktivitäten im Lindenhof

Im Lindenhof finden Sie tägliche Aktivitäten an denen Sie teilnehmen können! Von Gedächtnistraining über Turnen im Sitzen, von Malen bis Singen und Musizieren, von Bewegung Qi-Gong bis zu Playfit, von Gemüserüsten bis zum Spielen - im Lindenhof findet ein abwechslungsreiches Programm statt. Schauen Sie rein und probieren Sie es aus!

### Feiern Sie mit

Im Lindenhof werden Feste gefeiert. Vom Appenzeller Nachmittag über Ostern bis zum Oktoberfest - seien Sie unser Gast - wir freuen uns auf Sie!

### Veranstaltungen

Von Jazz über Klavier, von Klassik über „Hausmusig“ im Lindenhof finden regelmässig musikalische Veranstaltungen statt.

Besuchen Sie uns - Sie sind willkommen bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zu Aktivitäten und Veranstaltungen finden Sie auf unserem Veranstaltungskalender auf [www.lindenhof-ruemlang.ch](http://www.lindenhof-ruemlang.ch) unter Publikationen oder lassen Sie sich auf die Verteilerliste setzen und erhalten Sie den zweiwöchentlichen Veranstaltungskalender über Email oder per Post. [info@lindenhof-ruemlang.ch](mailto:info@lindenhof-ruemlang.ch) oder unter Tel. 044 817 66 00 oder direkt im Lindenhof am Empfang

## Alterszentrum Lindenhof

Lindenstrasse 18  
8153 Rümlang

T. 044 817 66 00  
F. 044 817 66 06  
info@lindenhof-ruemlang.ch  
www.lindenhof-ruemlang.ch



*Wo Menschen sich begegnen.*

## Zitate Einsamkeit

Es ist nicht die Einsamkeit, die dich zerbricht - es ist das Vergessenwerden.

Einsamkeit ist ein schwerer Gegner, den man alleine nicht besiegen kann.

Nicht das Alleinsein macht einsam, sondern das Gefühl, allein zu sein.

Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut. *Mutter Teresa*

Denn die Menschen sind zwar für vieles geschaffen, doch nicht für die Einsamkeit. *Nila Monou*



## Kennen Sie diese Organisationen schon?

**Tel. 058 451 53 00**  
**Pro Senectute Bülach**  
**Besuchsdienst**

Mögen Sie Spaziergänge oder ein angeregtes Gespräch? Möchten Sie wieder einmal ein Gesellschaftsspiel spielen? Unsere freiwilligen Besucherinnen und Besucher freuen sich darauf, Ihnen Gesellschaft zu leisten und regelmässig mit Ihnen Zeit zu verbringen.

**Tel. 044 388 25 25**  
**SRK Kanton Zürich**  
**Fahr- und Begleitdienst**

Wir fahren Sie mit dem Auto zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie und zurück. Sie wollen lieber mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren und sind unsicher? Für diese Fälle können Sie auf die Hilfe von Freiwilligen des SRK Kantons Zürich zählen. Wir begleiten Sie.

**seniorweb.ch**

Das Seniorweb ist eine dreisprachige Internetplattform für die Generation über 50 in der Schweiz und bietet viele Informationen, Angebote und Möglichkeiten sowie überraschende Hintergrundberichte. Seniorweb knüpft Freundschaften unter deutschsprachigen Menschen weltweit.

Der Einstieg in die Welt des Internets ist nicht schwer. Trauen Sie sich! Fragen Sie in Ihrem Umfeld nach. Viele junge Menschen erklären Ihnen gerne wie die neuen Medien funktionieren.