

# «Sonntags fühlen sich viele alte Menschen einsam»

Amzger Bern  
20.12.2023

Einsamkeit im Alter ist weit verbreitet. Doch trotz etlicher Angebote wie dem Stammtisch 60+ ist es schwierig, die einsamen Seniorinnen und Senioren zu erreichen.

In der Schweiz bezeichnet sich laut dem Bundesamt für Statistik jeder dritte Mensch über 65 als einsam. Nach der Pensionierung und mit zunehmendem Alter steigt dieses Risiko: Kontakte ergehen sich nicht mehr von selbst, die eigene Mobilität nimmt ab, geliebte Menschen sterben, das soziale Umfeld wird kleiner. Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, sondern wirkt sich auch negativ auf die Gesundheit aus: Schlafmangel, Depressionen und andere schwere Krankheiten können eine Folge davon sein.

Viele Menschen haben Hemmnungen, über ihre Einsamkeit zu sprechen. Erna (90) hat kein Problem damit. «Lange dachte ich, ich sei die einzige Person in Bern, die manchmal einsam ist», erzählt sie. Als sie ein Inserat aufgab, um sonntags mit jemandem zu kochen und sich gegenseitig Gesellschaft zu leisten, meldet sich niemand. Es ist nicht so, dass Erna keinen Aktivitäten nachgehen würde, im Gegenteil. Sie hat eine Familie, engagiert sich in der Kirche, trifft sich regelmässig mit einer Freundin zum Billardspielen, schaut gerne fern. Dennoch gibt es Momente, in denen sie sich einsam fühlt. Besonders sonntags.

Franziska Grogg, die als Sozialdiakonin der Petruskirche Bern für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren verantwortlich ist, kennt das Problem: «Sonntags gibt es nur wenig Ablenkung. Die Geschäfte sind geschlossen, generell sind weniger Leute unterwegs, und Angebote für ein gemütliches Zusammensein gibt es auch kaum.»

## Kaffee und Kuchen

Aufgrund von Erfahrungen wie jener, von Erna entstand innerhalb der Stadtberner Kirchengemeinden die Idee, einen Stammtischstammtisch 60+ ins Leben zu rufen. Etwas Niederschwelliges sollte es sein, das ohne grossen Aufwand durchzuführen ist, erklärt Franziska Grogg, die das Projekt mitverantwortet. Im Restaurant Cavallo Star, wo der Stammtisch seit Oktober dieses Jahres jeden Sonntag stattfindet, ist die entsprechende Infrastruktur vorhanden und es spielt keine Rolle, ob fünf oder zwanzig Personen teilnehmen. Das macht die Planung einfacher. Zudem sind jeweils zwei Freiwillige als Gastgeber am Treff



Viele Seniorinnen und Senioren fühlen sich einsam.

Symbolbild: pikabay

den ist die Projektidee aus dem Bedürfnis heraus, in der vertrauten Wohnumgebung alt zu werden und der Vereinigung entgegenzuwirken. Zur Förderungsnachbarschaftlicher Beziehungen engagiert sich die Stadt Bern zudem beim «Tag der Nachbarschaft», der jedes Jahr im Mai stattfindet.

## Programm gegen Einsamkeit

Auch auf nationaler Ebene tut sich etwas. Derzeit baut Public Health Services in Zusammenarbeit mit der Altersstiftung das Programm «Einsamkeit im Alter» auf. Die Stadt Bern will sich im Rahmen der Altersstrategie 2030 und der Massnahmen 2025-2029 daran beteiligen. Ziel ist es, eine nationale Allianz zu bilden von staatlichen Stellen, Gemeinden, Berufs- und Fachverbänden sowie von NGOs und Stiftungen, um die vorhandenen Ressourcen optimal zu vereinen. In England, Deutschland oder Dänemark, wo es Vergleichbares schon gibt, hat man gute Erfahrungen gemacht damit.

Programmverantwortlicher Andy Biedermann, der auch im Seniorenrat der Stadt Bern für die Grauen Panther aktiv ist, sagt: «Ein Fokus des Aktionsplans, der in den kommenden Jahren umgesetzt werden soll, liegt auf der Prävention. Es braucht in der Gesellschaft ein stärkeres Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, unsere sozialen Beziehungen zu pflegen.»

Im Restaurant Cavallo Star sind drei (Stamm-)Tische besetzt. «Bis jetzt haben nur sehr wenige Männer den Stammtisch besucht. Die Frage, wie ältere Männer erreicht werden, stellt sich bei fast allen Angeboten», sagt Franziska Grogg. Am Tisch von Erna, Heidi und Nelly (84) wechseln sich ernste und heitere Themen ab. Erwa, als Heidi erzählt, wie es für sie war, als ihr Mann an Demenz erkrankte und sie auf einmal alles selbst entscheiden musste. Oder sie staunen darüber, dass alle drei Frauen auf einem Bauernhof aufgewachsen sind. Heidi sagt zum Abschluss: «Nachbarschaft Bern», das als Pilotprojekt gestartet war und inzwischen fest etabliert ist, hat man diesbezüglich gute Erfahrungen gemacht. Das Konzept ist einfach: «Nachbarschaft Bern» bringt Menschen, die Unterstützung benötigen und solche, die im Quartier leben und Unterstützung leisten können, zusammen.

samkeit im Alter. Die im Jahr 2020 lancierte «Altersstrategie 2030» der Stadt Bern beinhaltet zwei Handlungsfelder: Erstens Teilnahme und soziale Einbindung und zweitens Wohnen, Betreuung und Pflege. Einsamkeit bedeutet das Gegenteil von sozialer Einbindung und folgerichtig gehört es zu den sozialpolitischen Aufgaben der Stadt Bern, diese zu bekämpfen. «In Bern gibt es grundsätzlich viele Angebote und Möglichkeiten zur Stärkung der sozialen Einbindung», so Michael Kirschnher.

Auf der städtischen Alters-Webseite findet man hierzu wichtige Informationen. «Doch die grosse Herausforderung ist, die schwer einsamen Menschen überhaupt erreichen zu können.» Mit «Nachbarschaft Bern», das als Pilotprojekt gestartet war und inzwischen fest etabliert ist, hat man diesbezüglich gute Erfahrungen gemacht. Das Konzept ist einfach: «Nachbarschaft Bern» bringt Menschen, die Unterstützung benötigen und solche, die im Quartier leben und Unterstützung leisten können, zusammen.

rechlegen. Für sie gilt: Tagsüber ist der Fernseher tabu. Stattdessen nimmt sie Wanderungen teil, turnt montags mit den Seniorinnen und ist oft mit dem Zug unterwegs.

Den Stammtisch besucht sie zum ersten Mal. Sich auf neue Menschen einzulassen, braucht Mut, und doch ist sie froh, hier zu sein. Denn sonst geht sie kaum ins Restaurant, sie mag es nicht, allein an einem Tisch zu sitzen, wenn alle anderen zu zweit sind. Manchmal spielt Heidi mit dem Gedanken, in eine Alters-WG zu ziehen. Dann wäre sie weniger allein. Doch es ist nicht leicht, entsprechende Angebote zu finden und gäbe es etwas, müsste alles perfekt zusammenpassen.

## Teilnahme für alle

Auch Michael Kirschnher, Soziologe und Leiter des Kompetenzzentrums Alter im Alters- und Versicherungsamt, welches der Stadtberner Direktion für Bildung, Soziales und Sport untersteht, beschäftigt sich mit dem Thema Ein-