

EINSAMKEIT BEDEUTET DAS FEHLEN VON SOZIALEN BINDUNGEN UND VERPFLICHTUNGEN MITTEN IN UNSERER LEBHAFTEN GESELLSCHAFT.

MIT DER ZUNAHME DER BEVÖLKERUNG STEIGT GLEICHZEITIG AUCH DIE ZAHL VON EINSAMEN MENSCHEN. GEMÄSS PRO SENECTUTE SIND IN DER SCHWEIZ RUND 90'000 PERSONEN IM ALTER VON ÜBER 85 JAHREN VON EINSAMKEIT BETROFFEN. DAS SIND RUND 37 PROZENT.

MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN VON EINSAMKEIT SIND KÖRPERLICHER UND SEELISCHER STRESS, HERZKREISLAUF-ERKRANKUNGEN, SCHLECHTER SCHLAF, SINKENDE BELASTBARKEIT, VERWAHRLOSUNG BIS HIN ZU SUIZIDGEDANKEN.

VIelfACH HABEN ÄLTERE MENSCHEN DAS GEFÜHL NICHT GEHÖRT UND NICHT GESEHEN ZU WERDEN. MAN KANN SICH AUCH IM GROSSEN FAMILIENKREIS SEHR EINSAM FÜHLEN.

UM EINSAMKEIT ZU ÜBERWINDEN, MUSS SIE ZUERST ERKANNT UND EINGESTANDEN SEIN. DAS IST KEINE NIEDERLAGE, SONDERN DER ERSTE SCHRITT, UM AKTIV DAGEGEN VORZUGEHEN. ANGEHÖRIGE KÖNNEN HELFEN KONTAKTE ZU KNÜPFEN UND EINSAME MENSCHEN DAZU ERMÜTIGEN UNTERSTÜTZUNG ANZUNEHMEN.

DOCH VIELE MENSCHEN SIND GANZ GERNE ALLEINE, GENIESSEN DIE RUHE UND FÜHLEN SICH ÜBERHAUPT NICHT EINSAM. IST DAS EIN WIDERSPRUCH? WESHALB FÜHLEN SICH MANCHE MENSCHEN EINSAM UND ANDERE NICHT?

