



# Wege aus der Einsamkeit

## Tipps für den Alltag

Schön, dass Sie unseren Theateranlass zum Thema «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» besucht haben ! Hier ein paar Tipps aus dem Anlass.

**Seien Sie offen:** Es braucht gar nicht so viel, um mit anderen ins Gespräch zu kommen: ein Lächeln schenken, eine Bemerkung zum Wetter an der Bushaltestelle, ein kurzer Schwatz an der Kasse... Übrigens: Auch junge Leute reden gerne mit älteren Menschen.

**Seien Sie aktiv:** Was machen Sie gern? Was wollten Sie schon immer einmal lernen? Lieben Sie Kreatives, Kultur, Bewegung oder Geselliges - oder alles zusammen? Nutzen Sie Ihre Interessen, um Gleichgesinnte kennenzulernen.

**Nutzen Sie Ihr Netzwerk:** Wir alle haben viel mehr Bekannte, als uns spontan einfallen. Nehmen Sie Ihr Adressbuch zur Hand und melden Sie sich bei netten Leuten, mit denen Sie schon länger keinen Kontakt mehr hatten: eine Schulfreundin, ein früherer Arbeitskollege, eine Cousine... Das Gute liegt sehr nah - aktivieren Sie Ihre Nachbarschaft. Für jemanden einkaufen, Nachbarinnen und Nachbarn zum Kafi oder einer Runde Boule einladen? Nur Mut. Menschen freuen sich meist sehr über solche Überraschungen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn manche Leute nicht wie erhofft auf Ihre Bemühungen einsteigen. Das kommt vor. Suchen Sie andere Kontakte, probieren Sie anderes aus.

**Nutzen Sie Angebote:** Gemeinden, Vereine und Kirchgemeinden bieten zahlreiche Angebote und Anlässe, oft kostenlos oder günstig: Seniorennachmittage, Sonntag-Zmittag, Jass-Treff, Theatergruppe, Wandergrüppi, Vernissagen u. v. m. In kleinen Gemeinden ist das Angebot nicht so vielfältig wie in Städten. Vielleicht finden Sie etwas Passendes in einer Nachbargemeinde, oder Sie möchten eine eigene Gruppe aufbauen?

**Tun Sie sich Gutes:** Machen Sie sich täglich ein paar kleine Freuden: Kleiden Sie sich gut, bekochen Sie sich fein, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, unternehmen Sie etwas Schönes usw.

**Tun Sie anderen Menschen Gutes:** Ein guter Weg, die eigene Einsamkeit anzugehen, ist, sich für andere Menschen zu engagieren. Wer anderen hilft, erfährt Wertschätzung und das Gefühl, gebraucht zu werden. Freiwillige sind immer willkommen, sei es in der Nachbarschaftshilfe, im Besuchsdienst, in lokalen Vereinen, Mithilfe am Mittagstisch oder in einem Kinderhort usw.



**Rüsten Sie sich für schwierige Momente:** Bestimmte Tage oder Zeiten können besonders schwierig sein, z. B. Sonntage oder Abende. Überlegen Sie sich in guten Momenten, was Sie dann machen könnten. Eine Liste kann hilfreich sein. Warum sich nicht einfach spontan am Morgen in einen Zug setzen?

**Einfach mal reden:** Manchmal kann man sich zu gar nichts aufrufen. Oder man kann seine Wohnung aus anderen Gründen nicht mehr verlassen. Malreden.ch bietet älteren Menschen die Möglichkeit, sich telefonisch mit einem einfühlsamen Gegenüber auszutauschen, über die kleinen Dinge des Alltags bis hin zu Problemen. Kostenlos, anonym, vertraulich, unkompliziert. Täglich von 9.00 bis 20.00h: 0800 890 890.

**Holen Sie sich Hilfe:** Wenn Einsamkeit unerträglich wird oder Sie sich schwermütig fühlen, nehmen Sie fachliche Unterstützung in Anspruch: z. B. eine psychologische Begleitung, ein Seelsorgegespräch oder Unterstützung durch Altersbeauftragte. Diese Menschen sind dafür da, Sie zu begleiten und helfen gern.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Entdecken neuer Möglichkeiten.

Susanne Schaaf, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Zürich

Marius Leutenegger, Theaterensemble Obertor, Winterthur

Zürich, im August 2025

Ein Projekt des Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF Zürich, in Kooperation mit dem Theaterensemble Obertor, mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, SWISSLOS-Fonds verschiedener Kantone und zahlreicher Stiftungen  
[www.einsamkeit-im-alter.ch](http://www.einsamkeit-im-alter.ch)

