

An elderly man with white hair, wearing a grey flat cap, a black jacket, and olive green trousers, is walking away from the camera on a dirt path in a forest. He is holding a long, thin wooden cane behind his back. The path is surrounded by trees and fallen leaves, suggesting an autumn or winter setting. The lighting is soft, and the overall mood is contemplative and solitary.

Einsamkeit im Alter

Einsame Menschen leiden unter einem Mangel an persönlichen Beziehungen auf verschiedenen Ebenen

Wen betrifft es ?

**PRO
SENECTUTE**
WEINSAM STÄRKER

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

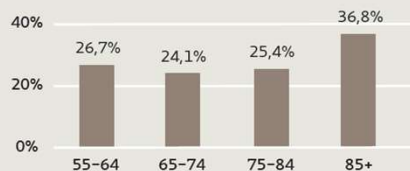
Finanzprobleme

Einsamkeit bei 55+

In der Schweiz ist jede vierte Person im Alter über 55 Jahren von Einsamkeit betroffen (**26,6%**). Das entspricht rund **444 500** Personen. Von den 85+ sind über ein Drittel einsam (**36,8%**), rund **90 000** Personen.



Altersklassen

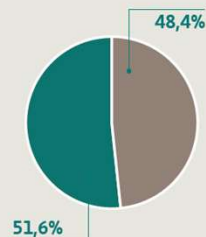


Zivilstand

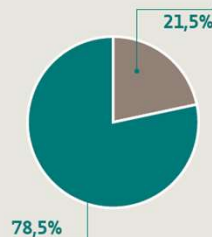


*Finanzielle Schwierigkeiten

Grosse*



Keine*



■ Einsam ■ Nicht einsam

Anlaufstellen



Gender



Was bedeutet Einsamkeit?

Einsamkeit liegt vor, wenn eine Person weniger Sozialkontakt hat, als sie bräuchte. Einsamkeit ist sehr subjektiv: Alleine sein bedeutet nicht, einsam zu sein.

In Kooperation mit:

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw Soziale Arbeit



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

© Pro Senectute Schweiz

hohes Alter

ledige,
verwitwete,
geschiedene

Einsamkeit ist ein Risiko für die Gesundheit

Drei Formen der Einsamkeit:

- **Emotionalen, intime Einsamkeit:** Sie bezieht sich auf den Mangel einer sehr engen, intimen Beziehung, wie sie zum Beispiel in Partnerschaften zu finden ist;
- **soziale Einsamkeit im persönlichen Netz:** hier besteht ein Mangel an Freundschaften und weiteren persönlichen Beziehungen;
- **kollektive Einsamkeit:** hier besteht ein Gefühl der Ausgeschlossenheit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft

Einsamkeit sollte nicht mit der Verlassenheit verwechselt werden:

- Allein sind wir immer mal wieder und wir können gut damit umgehen
- Voraussetzung ist aber, dass wir mit uns selbst zufrieden sind
- dann ist es wertvolle ICH-Zeit, unserem Wohlbefinden gut tut

Verlassenheit noch stärker als Einsamkeit

Verlassenheit ist ein Gefühl oder Zustand, in dem der Kontakt zu allem und allen verloren gegangen ist. Das Gefühl zurückgelassen oder nicht geliebt zu werden hängt mit der Verlassenheit zusammen. Die Forschung nennt vier Phasen:

- **Erschütterung:** eine kritische Lebenslage tritt ein, Angst, Panik haben überhand
- **Trauer & Wut:** schwankende Gefühle, Verlustangst prägen das Leben
- **Opferhaltung:** sich selbst bemitleiden, Trauer, Unsicherheit werden gepflegt
- **Rückzug:** sie verschliessen sich allem und jedem gegenüber

Der Rückzug ist von aussen her meistens sichtbar, jedoch die Annahme von Hilfe wird oft abgelehnt, die Eigeninitiative ist mangelhaft

Von der Einsamkeit bis zur Verlassenheit

Leichte und gelegentliche Einsamkeit

Überforderung, mangelnde Teilnahme an Aktivitäten, wiederkehrende Apathie, Hoffnungslosigkeit, Mangel an der Pflege der sozialen Kontakte, Traurigkeit, Unruhe, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme, Bewegungsmangel, Missbrauch über Tabletten, Alkoholmissbrauch, Fernseher als Trostspender, anfällig für Romance Scam usw.

Extreme und hohe Einsamkeit

Soziale Isolation durch Abschottung, Rückzug, Angst, Panik, Gefühl des Ausgeschlossenenseins, starkes Abhängigkeiten durch Suchtverhalten Medikamenten, Alkohol, Rauchen, digitale Süchte usw., kein Aussenkontakt, keine Bewegung, tagelang vor dem Fernseher, Zuwendung durch übermässiges Essen, Schlaflosigkeit, Teilnahmslosigkeit, grosse Apathie usw.

Wie schätzen sie ihre Einsamkeit ein?

☐ extreme Einsamkeit, Gefühl der Verlassenheit

☐ hohe Einsamkeit

☐ leichte Einsamkeit

☐ gelegentliche Einsamkeit

☐ soziale Kontakte vorhanden, aktives soziales Leben

☐ vollständige soziale Integration

☐ Ich muss etwas verändern

☐ Weiter so

Einsamkeit ist ein Gesundheitsrisiko

Einsamkeit ist ein Gesundheitsrisiko und hat eine Wirkung auf die Lebenserwartung, aber auch auf den Bluthochdruck, Depressionen, es besteht ein erhöhter Stress, ein grösseres Demenzrisiko, Bewegungsmangel sowie bestehende Leiden werden verstärkt.

- **Ältere Menschen** sind oft im hochbetagten Alter von Einsamkeit und auch Verlassenheit betroffen. Im Kampf gegen Einsamkeit lassen sich hochaltrige Personen jedoch schwer erreichen.
- **Auch junge Erwachsene sind auch von Einsamkeit betroffen.** Bei ihnen ist vieles im Umbruch wenn sie das Elternhaus und das familiäre Umfeld verlassen. Gleichzeitig vollziehen sie den Einstieg ins Berufsleben. Das bringt Veränderungen im sozialen Netzwerk mit sich. Mit zunehmendem Alter. Jedoch stabilisiert sich dieses Netzwerk, wenn sie einen neuen Weg gefunden haben.

In gesunden Tagen vorsorgen

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

In dieser Altersphase
kann man sich
vorbereiten



In dieser Altersphase ist
das Risiko der Einsamkeit
höher



Jungrentenalter

Planung des Überganges in die nachberufliche Phase. Das nachberufliche Engagement wird vorbereitet.

Aktives Rentenalter

Die Phase des autonomen und aktiven Rentenalters. Reisen, Aktivitäten und die Pflege von Kontakten finden in dieser Phase viel Platz.

Fragiles Rentenalter

In dieser Phase kann die Selbstständigkeit aufrechterhalten werden. Trotzdem nimmt die Sturzgefahr zu.

Gebrechliches Alter

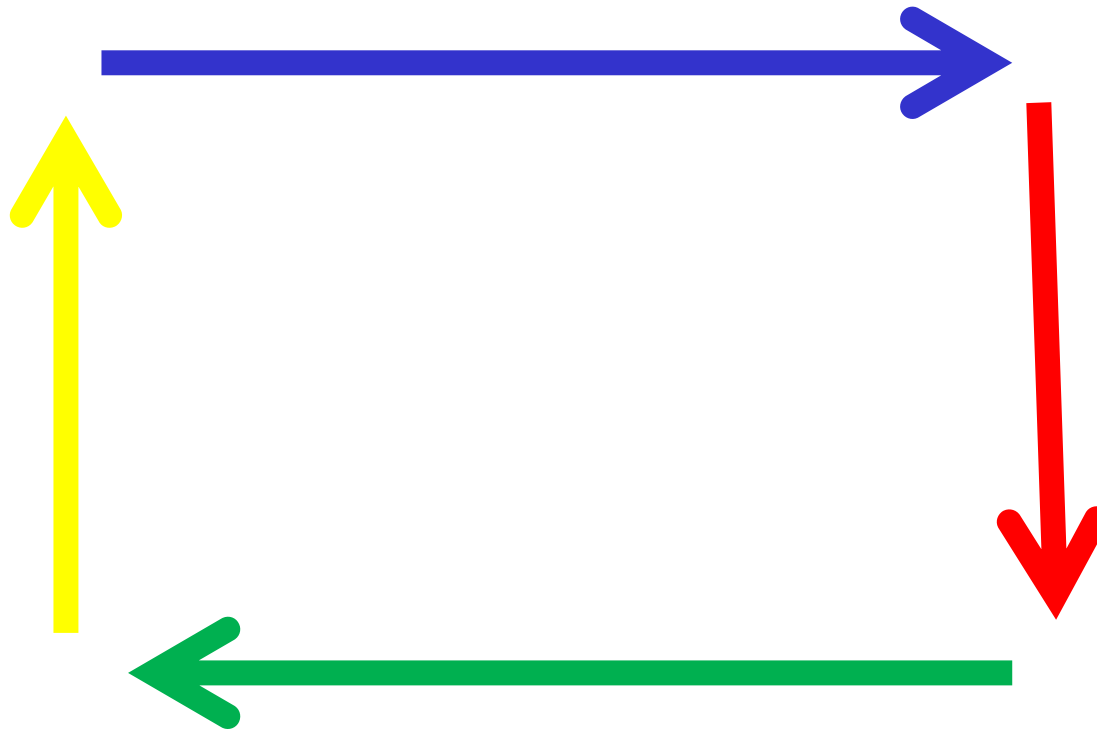
Die Lebensqualität nimmt ab. Oft sind im gebrechlichen Alter Hilfe und Pflege notwendig.

Kritische Lebenssituationen kennen

Die kritischen Lebenssituationen sollten bekannt sein:

- **Pensionierung:** Der neue Platz muss gefunden werden. Mit weniger Finanzmittel auskommen
- **Unbefriedigende Finanzlage:** Der Lebensstandard muss reduziert werden
- **Mobilitätseinschränkung:** Autofahrausweis abgeben müssen, Wohnlage ohne ÖV
- **Eintreten von Hilfebedürftigkeit:** Chronische Krankheiten, Hilfe annehmen müssen
- **Rückgang der Sozialkontakte:** Tod von Vertrauten, Erhöhung Isolation führt zu Einsamkeit

Eine kleine Übung - Gehirnjogging



Empfehlungen

Fachliches Netzwerk Alter kennen



Angebote gibt es, es gilt sie zu nutzen

Die **Stadt Grenchen** kümmert sich gut um die ältere Generation. Die Behördenmitglieder wissen, was für die ältere Generation wichtig ist. Mit der Übersichtsbroschüre [Grenchen - Informationsbroschüre "Älter werden in Grenchen"](#) gibt es eine Liste mit allen wichtigen Angeboten für das Alter.

Bewegungsangebote sind bereit gestellt: Zämegolaufe [Grenchen | ZÄMEGOLAUF](#); Bewegungspatenschaften [Bewegungspatenschaft](#), Anemonen [anemonen Home | anemonen](#); Café Balance: [Kursinformationen](#)
Diverse Angebote Hebsorg, [Angebote | HEBSORG](#)

Das familiäre Umfeld, Bezugspersonen sowie Nachbarinnen und Nachbarn können Beiträge leisten und mithelfen Einsamkeit zu minimieren.

Organisationen helfen mit verschiedenen Angeboten: Mahlzeitendienst [Angebot - Spitex Grenchen](#); Spitex-Notruf [Angebot - Spitex Grenchen](#), Kirchen: [Kirchengemeinde Grenchen-Bettlach: Senioren/innen](#) mit Besuchsdienst, Frauenjass, Seniorenachmittagen

Abholdienste [Schenken Sie Mobilität | SRK Solothurn](#) sind wichtig. Sie können auch über die Familie oder Nachbarschaft organisiert werden und sind im hochbetagten Alter, fragilen oder gebrechlichen Alter sehr wichtig.

Digitale Kontakt- und Bildungsangebote über Seniorenuniversitäten könnten von zu Hause aus genutzt werden: [Angebotsformen im Überblick - Seniorenuniversität Luzern](#) oder verschiedene andere Angebote.

Eins zu eins Information einholen

Anlaufstelle für Altersfragen

Älter werden in Grenchen

Für einen angenehmen dritten Lebensabschnitt

Unsere Anlaufstelle im Zentrum von Grenchen hilft bei sämtlichen Fragen rund um das Alter. Im Auftrag der Stadt Grenchen stehen wir für Ihre Anliegen ein und fördern die Altersfreundlichkeit.

Die Pro Senectute Fachstelle befindet sich an der Bettlachstrasse 8 in Grenchen. Telefonisch sind wir unter 032 653 60 60 erreichbar.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir
helfen gerne
weiter!



Inhalt

Die Stadt Grenchen ist für Sie da!	3
Anlaufstelle für Altersfragen	4
Auskunft	6
Altersberatung	7
Alterswohnungen	8
Aktivitäten	9
Beratung	10
Bewegung	11
Bildung	12
Café 70 plus	13
Demenz	14
Digitales	15
Ernährung	16
Engagement	17
Fahrdienste	18
Finanzielles	19
Generationen	20
Haushilfe	21
Hilfsmittel	22
Hörberatung	23
Kirchen	24
Kultur	25
Migration	26
Notrufsysteme	27
Pflege zu Hause	28
Pflege im Heim	29
Rechtsauskunft	30
Sicherheit im Alter	31
Links	32
Stadtplan / Impressum	34

**Pro Senectute
informiert
über verschiedene
Altersthemen und
hat in Grenchen
die Fach- und
Beratungsstelle für
Altersfragen**

**Datenschutz &
Schweigepflicht
sind für uns
selbstverständlich**

Nachschlagewerk Angebote Alter in Grenchen

**Stadt
Grenchen**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Grenchen
Adressen und Angebote





**Je besser
informiert, desto
sicherer**

Dienstleistungen altersorientiert Grenchen

Bildung

Das Gehirn bleibt mit gezieltem Training bis ins hohe Alter leistungs- und entwicklungsfähig. Das Lernen in freudiger Atmosphäre stärkt die Selbstkompetenz und hält Sie geistig fit.

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Kursprogramm Freizeit: Kursort Solothurn

Pro Senectute Solothurn	032 626 59 79
Hauptbahnhofstrasse 12	info@so.prosenectute.ch
4500 Solothurn	www.so.prosenectute.ch

Volkshochschule Grenchen

Sprachen und Allgemeinbildung

Volkshochschule Grenchen	032 653 04 24
Jurastrasse 5	info@vhs-grenchen.ch
2540 Grenchen	www.vhs-grenchen.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe

Vermittlung, Beratung und Information zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe

Kontaktstelle Selbsthilfe	062 296 93 91
Kanton Solothurn	info@selbsthilfesolothurn.ch
Poststrasse 2	www.selbsthilfesolothurn.ch
4500 Solothurn	

Prävention, Hebsorg, Gesundheit Solothurn

Präventionsangebote zu psychischer Gesundheit und Sucht

032 627 37 88	praevention@spital.so.ch
	www.hebsorg.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung und Kultur 60 plus

Schweizerischer Verband der	079 334 43 38
Seniorenuniversitäten	info@uni-3.ch
Schützenweg 12	www.uni-3.ch
3014 Bern	

Café 70 plus

Livestreams des Café 70 plus mit einem abwechslungsreichen Programm zu Altersthemen werden regelmässig auf YouTube publiziert. Die Videos finden Sie unter www.youtube.com mit dem Suchbegriff «stadtgrenchen».

Stadt Grenchen

Links und Publikationen zu den Bereichen Freizeit/Kultur/Sport

Stadt Grenchen	032 655 66 18
Bahnhofstrasse 23	standortfoerderung@grenchen.ch
2540 Grenchen	www.grenchen.ch

Leben und Wohnen in Grenchen

Digitaler Informationsanlass

www.youtube.com/watch?v=1vO2jp-KvK0

Feuerstellen

7 Familienfeuerstellen, 1 Campingplatz

www.grenchen.ch/familienfeuerstellen

Spielplätze

6 öffentliche Spielplätze

www.grenchen.ch/spielplaetze

Räume zum Vermieten

16 Möglichkeiten, um sich zu begegnen

www.grenchen.ch/raeume

WC-Apps

Öffentliche Toiletten können über «nette Toilette» und WC-Apps gefunden werden.

Es werden laufend weitere öffentliche WC's aufgenommen. Sie finden die Apps im Apple App Store und im Google Play Store sowie unter: <https://wc-guide.com>

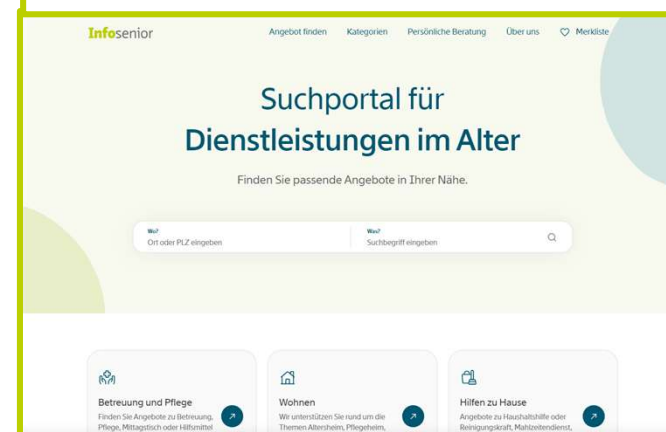
Nette Toilette

In Gasthäusern mit dem Schild «nette Toilette» dürfen die Toiletten ohne Konsumationszwang benutzt werden.



13

Information suchen über Infosenior.ch



Eigenverantwortung wahrnehmen

Eigenverantwortung ist zentral. Betroffene sollen selbst auch aktiv sein, sich melden, selbst dazu beitragen, dass die Einsamkeit minimiert wird.

- **Jüngere Seniorinnen und Senioren** sind mobil, können Kurse und Veranstaltungen besuchen sowie soziale Kontakte ausserhalb ihres Zuhauses pflegen und aufbauen.
 - In der gesunden Altersphase ist es wichtig für das später Alter vorzusorgen
- **Hochaltrige sind in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt:** Deshalb besteht die Schwierigkeit sich an Treffen und Aktivitäten zu beteiligen. Darüber zu sprechen und Hilfe zu holen, fällt Betroffenen meist schwer. Das ist bei Angeboten und Aktivitäten besonders zu beachten.
 - In dieser Altersphase sind Hol- und Bringdienste und die persönliche Begleitung wichtig

Ein Engagement kann helfen vorzusorgen

Engagement in Freiwilligenarbeit in der Stadt, Region oder auch schweizerisch helfen um auch im Alter in der Gesellschaft integriert zu bleiben.

In der Stadt direkt bei den Kirchen, Pro Senectute, Anemonen Grenchen, dem Schweizerischen roten Kreuz usw.

Weitere Angebote für ein Freiwilliges Engagements finden Sie über Benevol Jobs
[Jobs in 4500 Solothurn, Schweiz | benevol-jobs.ch](https://benevol-jobs.ch)

eigene Lebenszufriedenheit pflegen

Faktoren der Lebenszufriedenheit:

- Gute gesundheitliche Situation: Geistig, körperlich und sozial
- Wirtschaftlich im Lot sein, genügend Einkommen
- Soziale Kontakte haben und pflegen
- Sozialkompetenzen haben und einsetzen
- Fähigkeit die Anforderungen des Lebens zu meistern
- Fähigkeit sich aktiv den Veränderungen anzupassen
- Bewusst und vorbereitet in die Pensionszeit starten
- Zufriedenheit mit dem vergangenen Leben
- Erstrebte Ziele erreichen
- Gemeinsame und selbständige Aktivitäten pflegen

Möglichkeiten - Was tun gegen Einsamkeit?

AKTIV WERDEN DURCH

1. Telefon nutzen Kontakt über weite Distanzen pflegen
2. Digitaler Kontakt herstellen über WhatsApp, Trema, Signal, SMS
3. Ein App z.B 7 Minuten 7Mind-App nutzen [7Mind App: Kostenfrei Stress abbauen | BARMER](#)
4. Ein Haustier aufnehmen
5. In einer Gruppe teilnehmen, Mittagsclub, Jassen
6. Einen Sprachkurs oder einen anderen Kurs besuchen
7. Teilnahme an digitalen Kursangeboten
8. Musik hören oder ein Instrument lernen
9. An einem Café Balance, Gymnastikgruppe, Zämegoloufe
10. Sich in der Nachbarschaft vernetzen, lokale Angebote nutzen
11. Eine Freiwilligenarbeit oder ein Ehrenamt annehmen
12. Miteinander kochen, gärtnern, spielen, nähen, reden
13. in einer Selbsthilfegruppe teilnehmen

Schreiben als heilende Wirkung

Die **Biographiearbeit** ist eine Auseinandersetzung mit seinem eigenen Leben. Es geht darum, den roten Faden in seinem Leben zu erkennen.

Die eigene **Lebensgeschichte** erzählen oder schreiben. Durch die Rekapitulation. Feststellen was sich immer wiederholt? Wo wurden Erkenntnisse gewonnen und was hat sich gut etabliert?

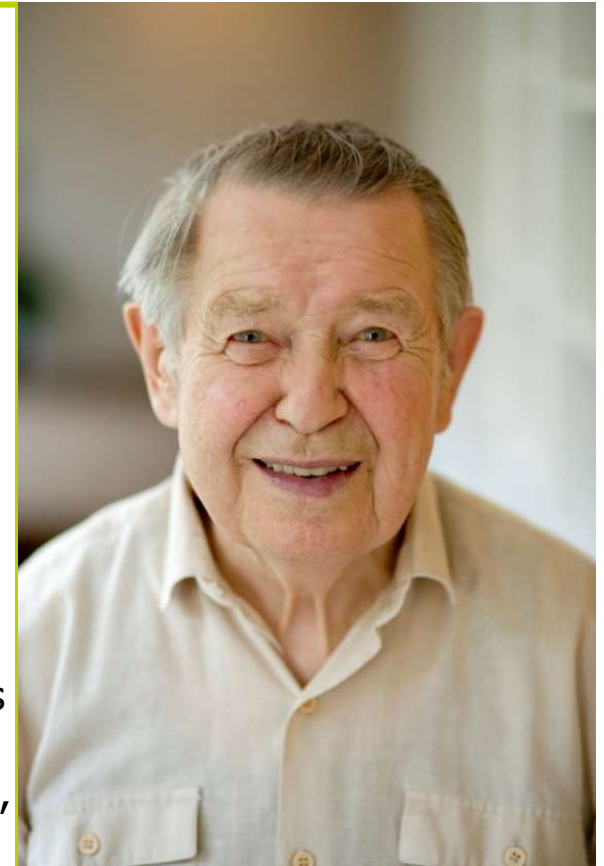
Empfehlung

In den ersten 7 Jahren: Was ist in den ersten sieben Jahren passiert. In der Kindheit in der Familie, im Kindergarten?

7-14 Jahren: Wie war es in der Schule, wer war der Schatz. Wie fühlte sich die erste Liebe an?

14-21 Jahren: Wie war es mit der Berufswahl, die Entgegennahme des Diploms, Matura, der Heiratsantrag?

21-28 Jahren: der Heiratsantrag, die Geburt Kinder, Kinderbetreuung, Engagement in der Politik in der Gesellschaft?



Digitale Unterstützung holen

Online im Alltag

Die Nutzung von digitalen Informations- und Kommunikationsmitteln kann Ihren Alltag erleichtern. Ob Computer, Handy, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei. Das Angebot «Online im Alltag» hilft Seniorinnen und Senioren, sich digital zu etablieren. Legen Sie zusammen mit einem Digital Coach den Grundstein für eine digitale Zukunft.



Mit Online-Diensten unabhängig bleiben

[Online im Alltag](#), 032 626 50 60, Pro Senectute

Welche Dienstleistungen werden angeboten?

- Beratung beim Kauf von digitalen Geräten und der zugehörigen Infrastruktur (Abonnemente, Notebook etc.)
- Einrichtung und Installation der Geräte und Infrastruktur (z.B. Internet-Anschluss, Notebook, TV-Geräte etc.)
- Aufsetzen von mobilen Geräten und Erklärung der Basis-Funktionen für eine sichere Nutzung
- Installation und Unterstützung bei der Benutzung von Programmen auf bestehender Infrastruktur
- Einrichten von digitalen Hilfsmitteln in Form von internetbasierten Diensten und Beratung zur sicheren Benutzung (z.B. E-Banking)
- Unterstützung bei der Erstellung von E-Mail Accounts und allgemeine Hilfe bei der Nutzung von digitalen Kommunikationskanälen (z.B. WhatsApp, soziale Medien)
- Hilfestellung bei Fragen zu Online-Dienstleistungen (z.B. Online-Einkäufe, Google Maps etc.)
- Informationen zur Sicherheit und Gefahren im Umgang mit digitalen Medien
- Begleitung im digitalen Alltag

Betrugsmaschen kennen

Nur einige der vielen Betrugsmaschen:

- Grosse Liebe, Grosse Lüge: Romance Scam
 - Enkeltrick, falscher Polizist, falscher Banker, falscher Mikrosoft Supporter
 - Skimming bei Geldautomaten
 - Phishing über falsche E-Mail-Adressen werden persönliche Daten abgerufen
-und viele weitere Betrugsmaschen

Informieren Sie sich immer wieder, damit Sie wissen was hier läuft

[Prävention - Polizei Kanton Solothurn - Kanton Solothurn](#)

[Schweizerische Kriminalprävention](#)

Einsam weil zu wenig Geld

Hilfe holen:

Ergänzungsleitungen / Hilflosenenschädigung
Rückerstattung Krankenkosten

Pro Senectute Finanzberatung, Finanzhilfe,
Administrativdienst, Treuhanddienst

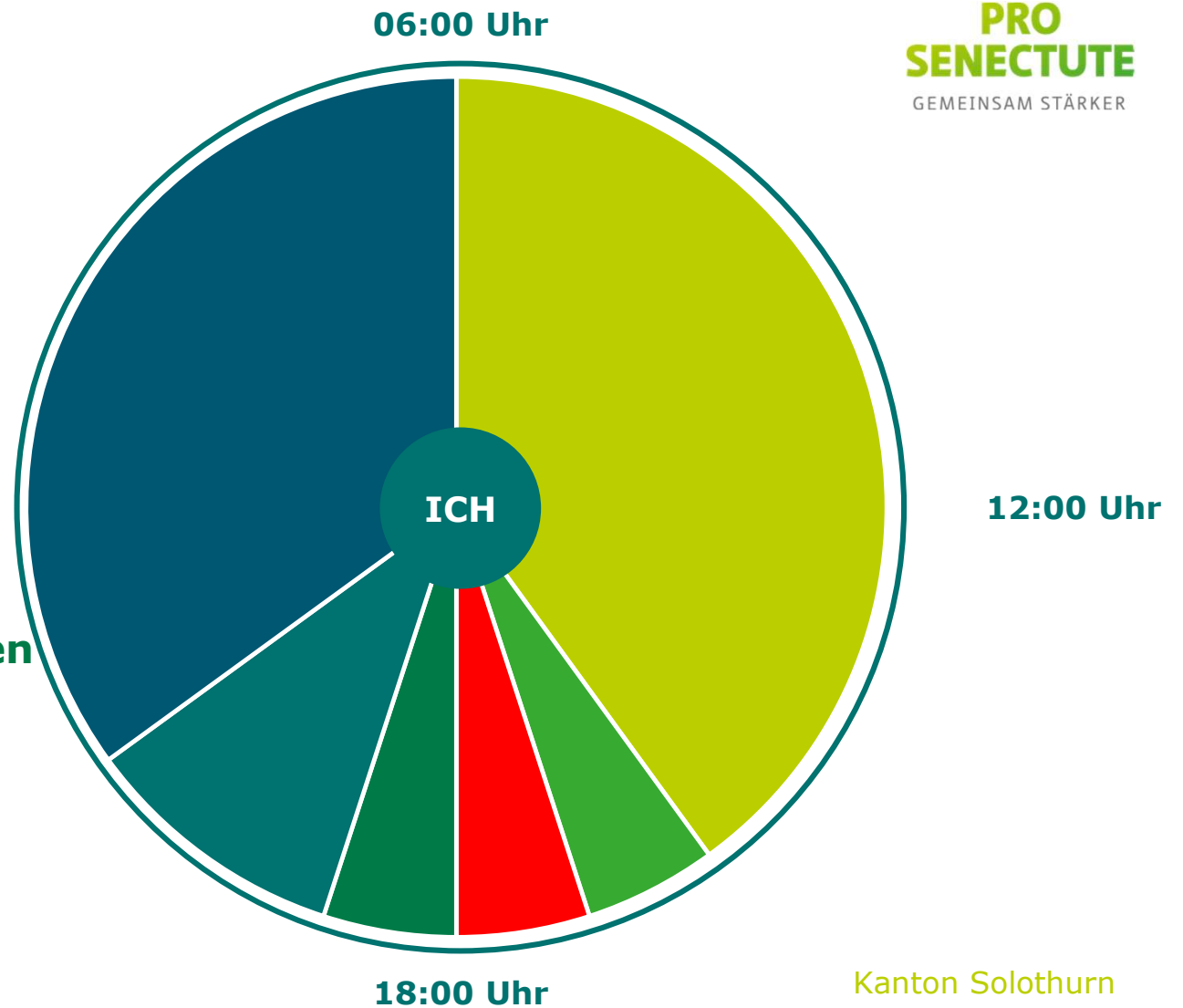
Ein Beitrag über die Winterhilfe

Beiträge von anderen Stiftungen



Den Tag gut planen

- ▷ Schlaf
- ▷ Tagesplanung
- ▷ Bewegung
- ▷ Beziehungspflege
- ▷ Sozialkontakte nach aussen
- ▷ Ich-Zeit



Kanton Solothurn

Füllen Sie den Tag mit Farben und den entsprechenden Zeiten aus.
So erhalten Sie einen Überblick über Ihre Tagesplanung.

Die Woche gut planen

Ich-Zeit Partner-Zeit Externe-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							
Nacht							

Es ist nie zu spät, aktiv zu werden.....

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Kanton Solothurn

Gehirnjogging

BLAU	GELB	ROT	GRÜN	WEISS
ROT	ROT	BLAU	GRÜN	SCHWARZ
GELB	ROT	BRAUN	WEISS	GRÜN
GELB	LILA	GELB	ROT	BRAUN
ROT	BLAU	BRAUN	LILA	GRÜN

**Danke für die
Aufmerksamkeit**



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER