

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin | |
|  |  | |
| **An die**  **Redaktion** | **Referat für Assistenz**  **und Kommunikation**  **-Pressestelle-**  Datum: 15.11.2022  Zimmer-Nr.: 2063  Auskunft erteilt: Henning Müller-Detert  Durchwahl: | |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-  Fax: (05 41) 501-  e-mail: | 2463  4420  mueller-detert@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

Ansonsten nach Vereinbarung

**Sozialer Isolation im Alter vorbeugen: Fortbildung des Seniorenbüros befasste sich mit dem Thema Einsamkeit**

**Osnabrück.** Viele Menschen kennen das Gefühl, alleine oder verlassen zu sein. Problematisch wird es, wenn dieses Gefühl dauerhaft quält. Über Ursachen, Auswirkungen aber auch Lösungswege informierte jetzt eine Fortbildung, die das Seniorenbüro des Landkreises Osnabrück im Kreishaus anbot. Im Mittelpunkt stand ein Vortrag von Sonia Lippke, Professorin an der Jacobs University Bremen.

An der Veranstaltung nahmen Seniorenbegleiterinnen

und -begleiter, kommunale Seniorenvertretungen und Seniorenbeauftragte teil. Lippke, die Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin lehrt, erforscht Ursachen und Folgen von Einsamkeit. Besonders bei Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, ist die Gefahr zu vereinsamen groß. Besonders tragisch: Bei einer langandauernde Einsamkeit verlernen Menschen, wie man auf andere zugeht, kommuniziert und Kontakte pflegt.

Allerdings: „Das Gefühl von Einsamkeit hat aber auch eine positive Funktion“, sagte Lippke. „Es ist ein Warnsignal und ein Appell, aktiv zu werden und gut für sich zu sorgen.“ Es sei wichtig, die Angebote vor Ort zu nutzen, sich zu engagieren, Leute kennenzulernen und sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es nicht beim ersten Anlauf klappe. So würden Sport und Bewegung grundsätzlich helfen.

Gerade die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie wichtig soziale Kontakte für das Wohlbefinden sind. Die verordnete Isolation im Lockdown, die Besuchseinschränkungen und die Angst vor Ansteckungen führten bei vielen besonders älteren Menschen zu einem Rückzug mit wiederum negativen gesundheitlichen Folgen.

Im Anschluss an den Vortrag diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Wege aus der Einsamkeit führen und wie sie Betroffene erreichen und ihnen helfen können. Gute Erfahrungen waren in den Landkreiskommunen mit Dorftreffs mit Mittagstisch, Sport- und Freizeitangeboten oder Computer- und Smartphone-Sprechstunden gemacht worden. Aber auch Mitmachangebote bei ehrenamtlichen Helferinitiativen, im Repair-Café oder in der Seniorenbegleitung waren wichtige Ansätze. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer können bei den ersten Schritten unterstützen, also beim ersten Tag im Sportverein oder beim Besuch der Smartphone-Sprechstunde. Menschen, die etwas ändern wollen, können sich etwa im örtlichen Seniorenbüro, beim Seniorenbeirat oder im Freiwilligenbüro der jeweiligen Kommune informieren.

Konsens bei der Fortbildung war zudem, dass Einsamkeit nicht nur ein individuelles Problem sei, sondern eine gesamtgesellschaftliche Bedeutung habe. Über das Thema müsse deshalb mehr informiert werden.

Weitere Informationen sind erhältlich im Seniorenbüro. Telefon: 0541/501-3831. E-Mail: [seniorenbuero@lkos.de](mailto:seniorenbuero@lkos.de).

Bildunterschrift:

Gut besucht war eine Fortbildung im Kreishaus Osnabrück zum Thema Einsamkeit. Die Veranstaltung hatte das Seniorenbüro des Landkreises Osnabrück organisiert.

Foto: Landkreis Osnabrück/Henning Müller-Detert