

Experteninterview mit Dagmar Hirche, Vorständin bei Wege aus der Einsamkeit e.V.

Frau Hirche, Sie engagieren sich seit vielen Jahren gegen Einsamkeit. Wie kam es dazu?

Wir haben unseren Verein "Wege aus der Einsamkeit" 2007 mit der Idee gegründet, das Thema Einsamkeit aus der Tabuzone zu holen und das Image des Alters positiver zu gestalten. Damals wurde das Alter vor allem mit Krankheit und Pflegebedürftigkeit in Verbindung gebracht. Einsamkeit fand in der Öffentlichkeit kaum statt und zudem gab es kaum Angebote für Betroffene. Das wollten wir ändern.

Wie hat sich das Thema Einsamkeit seit 2007 verändert?

Zum Glück ist das Thema heute sichtbarer. Sowohl die Bundesregierung als auch die EU betrachten Einsamkeit inzwischen als gesellschaftliche Herausforderung.

Einsamkeit kennt keine Altersgrenze. Wir wissen, dass es in den verschiedenen Altersgruppen unterschiedliche Formen der Einsamkeit gibt. Junge Menschen sind anders einsam als ältere, aber für alle ist es eine große Herausforderung, aus der Einsamkeit herauszufinden.

Besonders bei älteren Menschen beobachten wir die „schleichende Einsamkeit“. Sie verlieren ihre Partner, Freunde und Bekannte, sodass niemand mehr da ist, mit dem sie sich treffen oder telefonieren können. Viele ältere Menschen sind offen für digitale Angebote, die dabei helfen können, aus der Einsamkeit herauszukommen. Dazu braucht es das notwendige Wissen, das wir regelmäßig und gerne vermitteln. Wir versilbern das Netz!

Neben den digitalen Angeboten organisieren sie auch Spaziergänge. Die sogenannten „Oldie-Strolls“. Was ist das genau?

Einmal im Monat treffen wir uns mit 30 bis 60 Menschen vor dem Ohnsorg-Theater in Hamburg. Jeder bekommt ein Namensschild, damit man sich leichter ansprechen kann. Anschließend teilen wir die Menschen in vier Tempo-Gruppen von „flott“ bis „Schneckentempo“ auf. Dann spazieren die Leute gemeinsam los oder gehen Kaffee trinken.

Sie selbst begleiten das aber nicht komplett.

Nein, ich fahre nach der Begrüßung nach Hause. Unser Ziel ist es, dass die Menschen sich selbstständig untereinander vernetzen und so aus der Einsamkeit herauskommen. Und das klappt: Es haben sich viele Freundschaften entwickelt, aber damit habe ich nichts zu tun, ich stoße den Prozess des Kennenlernens nur an.

Welche Herausforderungen gibt es bei den „Oldie-Strolls“?

Menschen mit Mobilitätseinschränkungen tun sich schwerer, bei uns mitzumachen. Sie müssen erst einmal zum Startpunkt kommen und dann geht es erst mit dem eigentlichen Spaziergang los. Wir wünschen uns mehr Menschen mit Rollatoren, die mit uns gehen, aber viele haben Angst, nicht mitzuhalten. Mobilitätseinschränkungen begünstigen Einsamkeit, weshalb wir uns insbesondere an Menschen richten, die nur langsam unterwegs sind. Ein Rollator kann hier den Unterschied machen, wenn man ihn als Hilfsmittel, auch gegen Vereinsamung, versteht und ihn sicher bedienen kann.