

Kontakte im Alter wieder aufbauen

VON KRAL-RAINER BROCH

SOLINGEN „Einsamkeit im Alter“, diesem immer auftauchenden Problem widmete sich die Awo Solingen am Samstag. Mit der Referentin Dr. Lale Akgün hatte die Awo für ihre Themenreihe „Herzens-Angelegenheiten“ eine kompetente Frau gefunden, die im Kuratorium Deutsche Altenpflege mitarbeitet und so ihre dortigen Erfahrungen in die Diskussion einbringen konnte.

Die SPD-Politikerin, in Solingen von 1997 bis 2002 Leiterin des Landesentrums für Zuwanderung NRW, hatte in den etwa 35 Zuhörerinnen und Zuhörern in der Mensa der Gesamtschule Höhscheid kompetente Personen, die für ein konstruktives Frage- und Antwortspiel sorgten.

Einsamkeit im Alter tauche bei vielen auf, wenn entweder der Partner stirbt oder die Berufstätigkeit endet. Wenn dann noch Krankheiten dazukommen, kann es zu starken Depressionen kommen. Als Lösung hielt die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bereit, dass man reale Kontakte pflegen beziehungsweise wieder aufbauen muss. Die digitale Welt sei zwar kein Ersatz, aber ältere Menschen müssten sich heute auch dort zurechtfinden.

Das wurde aus dem Zuhörerkreis bestätigt, dass verloren gegangene Kontakte wieder intensiviert werden müssten. Das sei aber schwierig, meinte Akgün: „Man redet sich selbst ein, man kommt klar, aber man braucht Kontakte.“ Als Beispiel nannte sie unverbindliche Treffs in Cafés oder an Stehtischen in der Innenstadt: „Dabei ist aber nicht der Kaffee der Grund, sondern die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen.“ Auch kämen ältere Menschen häufig in den Supermarkt, um sich mit der Kassiererin zu unterhalten.

Man müsse offene Anlaufstellen suchen, die nichts kosten: „Wenig Aufwand, viel Wirkung.“ Dirk Wie-

benga, Awo-Vorstandsmitglied, schlug vor, Kontakte in den verschiedenen Quartieren zu intensivieren und die Gemeinschaftsformen durch Bewohnertreffpunkte aufzuwerten.

Widerspruch erhielt die Referentin für ihre These, Seniorenheime hätten sich überlebt, man müsste sie auflösen und Wohnformen mit Alt und Jung einrichten: „In Altenheimen haben die Menschen doch eine gute Zeit mit vielen Kontakten.“ Akgün relativierte dann: „Gewachsene Strukturen soll man auf jeden Fall behalten.“ Große Probleme gebe es aber bei der Finanzierung, und auch bei der personellen Situation mangle es in der Altenpflege.

Dr. Lale Akgün betonte in ihrem Vortrag, wie wichtig soziale Kontakte für viele Menschen im Alter sind. Foto: Christian Beier

