

*Info-Blatt  
Seniorenbeirat  
05/2019*



*Die Schwierigkeit,  
mit den meisten Leuten umzugehen,  
besteht darin,  
zu ihnen gleichzeitig ehrlich und höflich zu sein.*  
*André Heller*

## **Unsere Termine für Dezember 2019**

**Vorstandssitzung: 03.12.2019, 09.00 Uhr**  
Beratungsraum Neuwoges

**Sprechstunden des Vorstandes des SBNB:**  
An der Hochstraße 1, Block B, Raum 1.02,  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
**05.12.2019**

**Beiratssitzung: 17.12.2019, 14.00 Uhr**  
**Lindenstraße 63, Raum 526**  
**Thema: Jahresabschluss**  
**Bericht 2019 und Arbeitsplan 2020**



## Ergebnisse der Beiratssitzung 05 / 2019

Das Thema unserer letzten Beiratssitzung lautete „Gemeinsam statt einsam – Wege aus der Einsamkeit“.

Als Referenten konnten wir Dr. med. Rainer Kirchhefer vom Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg und die Sozialberaterin Cornelia Blatt vom Pflegestützpunkt NB gewinnen.

Wir wollten „das Thema Einsamkeit ein Stück weit aus der Tabuzone holen. Die Beiträge zeigten, dass Vereinsamung kein privates Schicksal ist. „Der schrittweise unumkehrbare Verlust wichtiger sozialer Bindungen ist in alternden, kinderarmen Gesellschaften ein systematisches Risiko.“ Sie kann jeden treffen. So vielfältig die Ursachen von Isolation und Einsamkeit im Alter sind, so vielfältig können auch die Möglichkeiten sein, der Erfahrung von Isolation und Einsamkeit vorzubeugen. Übereinstimmend wurde auch festgestellt, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Armut und Einsamkeit im Alter gibt. Am besten sind präventive Aktivitäten, denn es „erweist sich oft als sehr schwierig, Menschen zu erreichen, wenn sie erst einmal in soziale Isolation geraten sind“.

Dr. Kirchhefer referierte zum Thema Einsamkeit aus medizinischer, insbesondere psychologischer Sicht.

Er sagte, dass die Symptome von Einsamkeit im gleichen Gehirnareal wirken wie Schmerz, dass Einsamkeit ansteckend sein kann, Stress fördert und ungesund sein kann. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht sich. Die Datenlage beweist eine gesundheitspolitische Relevanz des Themas.

Frau Blatt vom Pflegestützpunkt NB berichtete zu unserem Thema aus sozialer Sicht und verwies in diesem Zusammenhang auf das Gesetz zur bezahlten Nachbarschaftshilfe, das es neuerdings in MV gibt. Diese Hilfe ist natürlich an bestimmte Kriterien gebunden z.B. Pflegebedürftigkeit, kurze Schulung, begrenzte Finanzen, und Hilfsmöglichkeiten, usw.

Begleitend zu beiden Vorträgen wurden noch zwei kurze Filme gezeigt, die sich mit diesem Thema beschäftigten. Sie zeigten, wie man sehr schnell und unversehens in diese Situation geraten kann, wie ausweglos sich der Einzelne diesen Problemen ausgesetzt sieht, wie er darunter leidet.

Natürlich ist die Kenntnis dieses Problems aber auch die eigene aktive Vorsorgestrategie die beste Voraussetzung, nicht betroffen zu werden. Bloß das ist einfacher gesagt als getan.

Oft kommen total unvorherzusehende Ereignisse (Unfall, Krankheit, Tod...) und es geht bergab. Fehlende Kontakte, Angst vor Stigmatisierung, menschenfeindlich, wenig kontaktfreudig usw. – schon beginnt die Einsamkeit. Deshalb ist es gut, dass es immer mehr Menschen und gesellschaftliche Einrichtungen gibt, die helfen wollen und helfen können. Einige Staaten messen diesem Problem höhere Aufmerksamkeit zu und helfen mit staatlichen Möglichkeiten (Großbritannien, Polen, Dänemark)

In der, bei unserer Sitzung ausgegeben Broschüre „Dokumentation des Fachkongresses Einsamkeit im Alter – aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen“ sind viele Beispiele für Strategien und Initiativen im Kampf gegen Einsamkeit angeführt – staatliche, kommunale, Vereine, gesellschaftliche Einrichtungen, Privatpersonen usw.

Die Gesellschaft wird älter, das Problem wird wachsen und ich denke, dass wir alle in Neubrandenburg erst am Anfang von der Wahrnehmung und dem Kampf gegen die Einsamkeit stehen.

Auch der Seniorenbeirat.

Eckhard Gründer



Wir wünschen allen Beiratsmitgliedern, ihren Partnern und unseren aktiven Unterstützern eine angenehme Adventzeit.

# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

**08. Dezember**  
**Helmut Wärmeling,**

**13. Dezember**  
**Gabriele Starke**

**27. Dezember**  
**Susanne Jeske**



**... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit**

Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates

Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit

Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)