



Im Alter laufen einem neue Freunde meist nicht mehr einfach so über den Weg. Wer Kontakt sucht, muss sich Gelegenheiten schaffen.

FOTO: NULLPLUS/WESTENDG/DPA

Im Alter neue Kontakte knüpfen

Je älter wir werden, desto schwieriger wird es, Freundschaften zu pflegen oder gar neue zu schließen. Tipps, wie sich das soziale Netz wieder erweitern lässt.

VON BERNADETTE WINTER

Es ist eine Art natürlicher Schwund: Ab einem Alter von 30 Jahren geht etwa alle fünf Jahre eine Person im Freundeskreis verloren. „Die Clique verstreut sich in alle Himmelsrichtungen, verschiedene Lebensentwürfe machen es schwierig, den Kontakt zu halten“, erklärt der Sozialwissenschaftler Eckart Hammer. Bis zum 75. Lebensjahr nähmen Studien zufolge soziale Kontakte immer weiter ab, ergänzt der Altersforscher Sven Voelpel von der Jacobs Universität Bremen. „Meist beschränken sich diese dann auf ein Mal pro Woche.“

Hinzu kommt, dass insbesondere Männer „häufig Kollegen mit Freunden verwechseln“, konstatiert Hammer. „Wenn sie aus dem Beruf ausscheiden, gehen die meisten scheinbaren Freunde verloren.“ Männer hätten eher funktionale Netzwerke. Sie wissen, wo sie beispielsweise handwerkliche Unterstützung finden. Frauen hingegen führten häufig intensivere Beziehungen, die sich stärker auf die Familie und die Verwandtschaft oder die Nachbarschaft fokussierten. Dabei ist soziale Interaktion das, was unser Le-

ben verlängert und uns geistig gesund hält. Es geht nicht nur um Interaktion zwischen Gleichaltrigen, sondern auch um generationsübergreifende Kontakte. Das können die Enkel- oder Wahl-Enkelkinder sein oder Grundschulkindern, denen man bei den Hausaufgaben hilft. Beide Seiten profitieren: Die Älteren bleiben aktiv, die Jüngeren werden idealerweise altruistischer. Zudem erweitert sich durch solche Bekanntschaften das Netzwerk. Man hat jemanden, der einem im Fall der Fälle helfen kann.

Schlimm sei die Einsamkeit, nicht das selbst gewählte Alleinsein, sagt Franz Müntefering. Der ehemalige Vizekanzler engagiert sich als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Gerade in größeren Städten seien Senioren häufig von der Außenwelt abgeschnitten: „Die Familien halten zwar zusammen, aber sie wohnen in ganz unterschiedlichen Gegenden, und gleichaltrige Freunde gehen verloren.“

Wer im Alter neue Freunde kennenlernen will, dem bieten sich weniger Gelegenheiten als noch mit Mitte 30. Also muss man sich Gelegenheiten schaffen: von der Volkshochschule



Franz Müntefering ist ehemaliger Vizekanzler und Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. FOTO: JOACHIM RIEGER/BAGSO/DPA

über Tanzkurse bis zu Bildungsveranstaltungen. Auch ein Hund ist eine prima Kontaktbörse.

Müntefering regt an, Bewegung und Begegnung zu verbinden und beispielsweise einem Senioren-Sportverein beizutreten. „Wer sich zwei Mal die Woche trifft und gemeinsam spazieren geht, lernt garantiert neue Menschen kennen“, erläutert er. „Die sind dann zwar alt und die sind vielleicht auch komisch, aber besser mit komischen Leuten spa-

zieren gehen als alleine zu Hause sitzen.“

Eine andere Gelegenheit, Leute kennenzulernen, sind Mittagstische wie sie Vereine, Pflegeeinrichtungen oder Mehrgenerationenprojekte anbieten. Das gemeinsame Essen eignet sich zudem gut, um den Tag zu strukturieren. Wer allein zu Hause lebt, dem fehlt oft ein geregelter Ablauf.

Hammer empfiehlt, von vornherein Freundschaften gut zu pflegen, um im Alter nicht alleine dazustehen. „Man kann auch mal dem Freund oder der Freundin einen Brief schreiben und betonen, wie wichtig einem der andere ist.“ Gerade für Männer sei es bedeutend, ihre Männerfreundschaften aufrecht zu erhalten. Zudem könne es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, wen man noch von früher kennt, aber aus den Augen verloren hat. Vielleicht lässt sich so auch mit Hilfe des Internets eine alte Bekanntschaft neu beleben.

Überhaupt bietet das Internet viele Möglichkeiten. „Je älter wir werden, desto mehr wird das Netz unser Fenster zur Welt“, sagt Hammer. Gerade für diejenigen, die nicht mehr so mobil sind, sei der Bildschirm der einzige Weg

nach draußen. Spezielle Seniorenplattformen können ähnlich wie Partnerschaftsbörsen dabei helfen, genau den neuen Freund zu finden, der zu einem passt. „Durch eine präzise Vorselektion hat man die Chance, noch einmal tiefgreifende Freundschaften aufzubauen“, sagt Voelpel.

Darüber hinaus ist ehrenamtliches Engagement eine Option, um Kontakte zu knüpfen: ob in der Flüchtlingsbetreuung, im Erfahrungsaustausch mit Schülern und Azubis, als Leih-Oma oder beim Vorlesen im Seniorenheim. „In vielen Städten gibt es Ehrenamtsvermittler, die einem weiterhelfen, falls man für sich noch nicht das Richtige gefunden hat oder selbst Hilfe braucht“, weiß Müntefering.

„Alt ist, wer nichts Neues mehr anfängt“, fasst Hammer zusammen. Insofern seien spät geschlossene Freundschaften auch eine Chance, sich neu zu erfinden. Man kann sich ganz genau überlegen, was man von sich preisgibt. „Wer aber gute Freunde finden will, muss in Vorlage gehen und etwas von sich erzählen“, sagt Hammer. „So entwickelt sich stufenweise eine Beziehung – das ist im Alter nicht anders als in jungen Jahren.“

HAUSNOTRUF
SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE
AUF KNOPFD RUCK

LASSEN SIE SICH BERATEN
08000 365 000
DRK-Kreisverband Niederrhein e.V.
www.drk-niederrhein.de

Deutsches Rotes Kreuz

Treppenlift?

Besuchen Sie uns in Goch und testen Sie unsere neu installierte Treppenliftanlage!

Fragen Sie Ihre Pflegekasse! Zuschüsse von bis zu € 4.000,- sind möglich (nach Paragraph 40, Absatz 4 SGB XI)

Mönks + Scheer
Unser Lächeln hilft

Goch Klever Straße 16 Tel. (0 28 23) 94 91 0
Kleve Ringstraße 33 Tel. (0 28 21) 72 20 0
Emmerich Steinstrasse 41 Tel. (0 28 22) 5 37 30 10

www.moenks-scheer.de

Häusliche Pflege GmbH
Gesundheitservice
Gabriele Janssen

Materborner Allee 60
47533 Kleve
Telefon: 028 21-50 25 55
www.haeusliche-pflege.net

25

... mehr als nur ein Pflegedienst, seit über Jahren

AWO

Wohnen im Alter?

Sie haben die Wahl! Und wir die passenden Angebote!

In unserem **Seniorenzentrum Karl-Schröder-Haus** teilen Sie sich schnell zu Hause. Dafür sorgen helle und gemütliche Zimmer und freundliche Mitarbeiter, die sich liebevoll um Sie kümmern. Hier finden Sie Sicherheit und Geborgenheit ebenso wie Abwechslung und Geselligkeit. Und nicht zuletzt garantieren wir fachkompetente, individuelle Pflege.

Das gilt gleichermaßen für unsere **Kurzzeitpflege**, wenn Sie nur vorübergehend bei uns wohnen wollen, zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt oder weil Ihre Angehörigen in den Urlaub fahren.

Ihre Angehörigen sind berufstätig und Sie möchten nur tagüber zu uns kommen? Mit unserer **Tagespflege** haben wir auch dafür ein spezielles Angebot.

Und in unseren **Seniorenwohnungen** schließlich genießen Sie den Vorteil völliger Unabhängigkeit in unmittelbarer Nachbarschaft zu einer Vielzahl von Serviceangeboten für ältere Menschen, die Sie jederzeit abrufen können, wenn Sie das möchten.

Auf Ihre Fragen freut sich **Marga Sunkel**
Eine Einrichtung der AWO Seniorenclubs Niederrhein gGmbH

ANDREA GRAEF'S SENIORENHILFE

Zu Hause alt werden!

Deutschsprachige, erfahrene Pflegekräfte
Nach Bedarf 24 Std. oder stundenweise
Auch Not- und Sofortdienste

02234 4 30 78 61
www.seniorenhilfe-graef.de



Mit Liebe pflegen. Und mit Wissen.

Ihre Fragen zum Thema Pflege beantworten wir gern:

- häusliche Pflegehilfe
- Pflegegeld bei Pflege durch Privatpersonen
- voll- und teilstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Hospizpflege
- Pflegehilfsmittel

Kostenlose Pflegeberatung.

DAK-Gesundheit
Lindenallee 45, Kleve
Tel.: 02821 71919-0
www.dak.de

DAK
Gesundheit

Kleve - Goch - Kevelaer - Kranenburg - Uedem

POHLAND

HörSysteme

www.dasOHR.de

KLEINER hat's KEINER

Gutschein
Kostenlos & unverbindlich:
Individuelle Hörberatung
Professioneller Hörtest
unverbindliches Kennenlernen von hochwertigen Hör-Systemen in Ihrem persönlichen Umfeld

Kommen Sie mit diesem Gutschein zu uns oder vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Uwe und Odine Pohlund