



ALTER BEZIEHUNGEN MACHEN DAS LEBEN REICHER

Fünf Fragen und ein konkreter Tipp helfen, Verbundenheit im Alter zu erhalten und neue Kontakte zu knüpfen.

Wer sind die Menschen, die mir wirklich guttun?

Nicht die Anzahl der Kontakte ist entscheidend, sondern ihre Qualität. Überlegen Sie sich deshalb, bei wem Sie sich verstanden, wertgeschätzt und willkommen fühlen. Solche Beziehungen sind wichtige Anker im Leben.

Pflege ich meine Beziehungen aktiv?

Beziehungen leben davon, gepflegt zu werden. Ein Anruf, eine Nachricht oder die Einladung zu einem Kaffee zeigen anderen, dass sie Ihnen wichtig sind. Oft sind es kleine Gesten, die Beziehungen stärken. Warten Sie nicht darauf, dass andere den ersten Schritt machen. Wenn Sie Lust haben, mit jemandem in Kontakt zu treten, trauen Sie sich ruhig.

Wo knüpfe ich neue Kontakte?

Freundschaften entstehen oft dort, wo Menschen regelmässig etwas gemeinsam erleben. Entscheiden Sie sich also für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und zu Ihnen passen. Ob im Verein, im Quartier, einem Sportkurs oder bei der Freiwilligenarbeit: Gemeinsame Interessen schaffen Gesprächsstoff und verbinden. Auf neue Menschen zuzugehen, braucht manchmal Mut, ist aber auch eine Übungssache. Wer auf andere zugeht, erlebt nicht immer sofort einen Erfolg. Das ist ganz normal und sollte nicht persönlich genommen werden.

Wie gehe ich mit Veränderungen um?

Der Verlust eines nahestehenden Menschen, eine Trennung oder ein

Umzug können das soziale Leben verändern. Auch die Pensionierung bringt oft neue Chancen, aber auch Veränderungen im persönlichen Umfeld mit sich. Gerade in solchen Situationen kann es helfen, bestehende Kontakte wieder zu pflegen und bewusst neue Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen.

Was kann ich tun, um mich verbunden statt nur beschäftigt zu fühlen?

Nicht die Anzahl der Termine zählt, sondern die Qualität der Begegnungen. Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche, die über den Austausch von Alltagsinformationen hinausgehen. Denn echte Verbundenheit entsteht oft dort, wo man sich gegenseitig zuhört und Interesse am Leben des anderen zeigt.

Tipp

Planen Sie jede Woche mindestens eine Begegnung ein, auf die Sie sich freuen. Denn oft sind es die kleinen regelmässigen Kontakte, die Verbundenheit schaffen. 🗓️



Finden Sie mit den Aktivitäten von Pro Senectute Gleichgesinnte:
prosenectute.ch/freizeit



Corinne Hafner Wilson
Leiterin Bereiche Alltagsunterstützung und Sozialraumarbeit bei Pro Senectute Schweiz