

man dem Betroffenen nur, dass man nicht verstanden hat, was mit ihm los ist.

Man kann jedoch in der Tat viel tun: Kinder kann man gegen Einsamkeit im Alter gewissermaßen „impfen“, wenn man ihnen in Kindheit und Jugend Fähigkeiten vermittelt, die besonders viel Freude ma-

chen, wenn man sie in Gemeinschaft tut: Musizieren, Singen, Sport, Theater spielen, etwas herstellen. Beispiel: Wer gut Geige oder Basketball spielen kann und mit 55 Jahren plötzlich sozial isoliert ist, findet eher wieder einen Kreis von Gleichgesinnten für gemeinsame Aktivitäten.

Zudem gilt: anderen helfen hat beim Helfenden sehr viele positive Auswirkungen, nicht zuletzt gelingende gemeinsam verbrachte Zeit. Und neueste Studien belegen, dass der Aufenthalt in der Natur – selbst wenn wir dort ganz alleine hingehen – uns freundlicher, zugewandter und sogar hilfsbereiter macht.

Besuche gegen die Einsamkeit

Speziell für alte Menschen, die vielleicht nur durch körperliche Gebrechen nicht mehr in der Lage sind, Gemeinschaft mit anderen zu suchen oder die „niemandem zur Last fallen“ wollen, bieten in Frankfurt einige Organisationen Besuchsdienste an.

Seit fast 20 Jahren nehmen sich bei den Maltesern Ehrenamtliche einmal pro Woche zwei Stunden Zeit, um Menschen zu besuchen, die sich in ihrer Wohnung alleine fühlen und wenig Kontakte nach außen haben. „Es ist ein ganz normaler menschlicher Kontakt“, sagt Lioba Abel-Meiser, die die ehrenamtlichen Sozialdienste der Malteser koordiniert. „Jeder kann sich melden, selbst Betroffene, aber auch Nachbarn oder Angehörige“, betont sie. Nach einem Erstbesuch durch das Leitungsteam wird gemeinsam nach einem „passenden“ Besuchspartner gesucht. Rund 60 Ehrenamtliche stehen für die kosten-

freien Besuche zur Verfügung, gerne können sich weitere Interessierte melden.

**Kontakt: Telefon 069/942 10 50,
E-Mail: info@malteser-frankfurt.de,
Internet: www.malteser-frankfurt.de**

Zirka 25 ältere Menschen werden regelmäßig von Ehrenamtlichen besucht, die im Projekt „Gemeinschaft wagen“ aktiv sind. Wie kommt der Kontakt von einsamen Menschen zustande? Helmut Täuber von der Diakonie Frankfurt, die das Projekt vor drei Jahren gestartet hat, empfiehlt „lieber einmal zu viel als einmal zu wenig“ anrufen – seien es Angehörige oder Nachbarn oder auch Betroffene selbst. Auch über die Sozialbezirksvorsteher oder Kirchengemeinden erfahren die Helfer vom jeweiligen Bedarf.

**Kontakt: Telefon 069/25 49 21 16
oder 069 / 25 49 21 12**

Vor allem über zwei Wohnstifte und über den Pflegedienst der Johanniter Unfallhilfe erfahren die ehrenamtlichen Besuchenden der Johanniter, wenn Menschen sich einsam fühlen. Einmal in der Woche kommen sie, um gemeinsam mit dem Besuchten Zeit zu verbringen, zu reden, zu spielen oder auch einfach nur mal zuzuhören. Noch ist die Zahl der Besuchenden und der Besuchten klein. Doch können sich Interessierte jederzeit melden.

**Kontakt: Telefon 0177/295 95 20, E-Mail:
johanniter.seniorenbesuch@gmail.com**

Alle Besuchsdienste sind kostenfrei. Ehrenamtliche erfahren eine Schulung, die sie auf ihre Aufgabe vorbereitet. Auch Fortbildungen werden angeboten. Es lohnt auch, sich etwa bei Kirchengemeinden zu erkundigen, ob dort Besuchsdienste für Menschen angeboten werden, die sich einsam fühlen. *Lieselotte Wendt*

Anzeige



Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Tel.: 069-156802-0



St. Katharinen- und
Weißfrauen Altenhilfe GmbH
Frankfurt am Main

Tel.: 069-96 52 23-0