

Kampagne | Psychische Gesundheit

Der Einsamkeit mehr Sichtbarkeit geben

Wer hat sich nicht auch schon einmal einsam gefühlt? Oft glaubt man, mit diesem Gefühl allein zu sein. In der Schweiz leiden jedoch viele Menschen unter Einsamkeitsgefühlen, Depressionen und Ängsten. Auch heute wird immer noch zu wenig offen über solche Themen gesprochen. Die Arbeitsgruppe für Sozialpsychiatrie Uri (AG Spur) möchte im Rahmen des jährlichen Tages der psychischen Gesundheit einen Beitrag dazu leisten, diesen Themen mehr Sichtbarkeit zu geben.

Einsamkeit macht krank

Die Schweizer Filmregisseurin Romana Lanfranconi hat sieben Personen während eines Abschnitts ihres Lebens begleitet. Die Verschiedenheiten von Einsamkeit bei diesen Menschen hat sie in einem Dokumentarfilm aufgearbeitet. «Einsamkeit hat viele Gesichter» zeigt würdevoll und berührend, was es heissen kann, sich einsam zu fühlen. Der Dokumentarfilm ist frei zugänglich auf www.einsamkeit-gesichter.ch.

«Einsamkeit macht krank», bemerkt eine der Protagonistinnen «zuerst habe ich es gar nicht gemerkt, doch dann wurde es mir bewusst, dass ich ganz allein bin und niemanden habe». So wie ihr geht es vielen Menschen. Sie ziehen sich in einer solchen Situation immer mehr zurück. Doch wie kommt man wieder aus diesem bedrückenden, leeren Raum heraus? Hier sind fünf Tipps die

helfen, sich aus den Einsamkeitsgefühlen zu befreien:

Steh zu dir!

Selbsthilfe beginnt bei sich selbst. Beginnen Sie mit Selbstwertschätzung und -pflege. Kochen Sie Ihr Lieblingsessen für sich. Geniessen Sie, das tun zu können, was Ihnen Spass macht, ohne auf jemanden Rücksicht nehmen zu müssen. Alleinsein kann durchaus Vorteile haben.

Halte Kontakt!

Gehen Sie es langsam an. Für den Anfang können Sie mit kleinen Gesprächen im Supermarkt oder beim Spazieren beginnen. Dabei können Sie über das Wetter, aktuelle Themen oder eine Frage, die Sie gerade beschäftigt, sprechen. Fällt Ihnen das Sprechen schwer, kann auch ein kurzer Blick oder ein freundliches Lächeln den ersten Kontakt bilden.

Entdecke Neues!

Ein gemeinsamer Freizeitkursbesuch verbindet Menschen. Dies bietet die Möglichkeit, sich über die gleichen Interessen auszutauschen und zusammen Zeit zu verbringen. Vielleicht trifft man sich auch Mal ausserhalb des Kurses.

Beteilige dich!

Warum nicht ein wohlütiges Engagement? Es werden überall Leute gesucht, die bei einer Sache mithelfen. Vielleicht bekommt Ihr Leben durch diesen kostenfreien Freiwilligeneinsatz einen neuen Sinn.



Heraus aus der Einsamkeit und gemeinsam etwas erleben wie zum Beispiel auf dem Sinnespfad bei der Stiftung Behindertenbetriebe Uri in Schattdorf. Selbsthilfe beginnt bei sich selbst. FOTO: ZVG

Spass und Entspannung mit vier Pfoten

Tiere sind Freunde fürs Leben. Dieser neue «Lebensgefährte» hat die Kraft, Ihr Leben zu verändern. Tiere freuen sich, wenn Sie nach Hause kommen, geben Ihnen Zuneigung und eine neue Aufgabe. Falls es Ihre Wohnsituation nicht erlaubt Tiere zu halten oder Sie unsicher sind, ob sie ein Tierleben lang diese Verantwortung wünschen: Tierheime sind immer dankbar, wenn Hunde von Freiwilligen Gassi geführt werden.

Hilfreiche Adressen

Für Begegnungen in Uri sind die Adressen folgender Institutionen oder Stellen hilfreich:
– Pro Senectute Uri: www.ur.prosenectute.ch (Freizeitangebote und Kurse);
– Freiwilligeneinsätze diverser Organisationen: www.alter-uri.ch;
– Freizeitangebote von diversen Vereinen: siehe Gemeindewebsites;
– Tagesheim: Treffpunkt für ältere Personen und Unterstützung für betreuende Angehörige;

– Seniorenmittagstische in verschiedenen Gemeinden: www.alter-uri.ch;
– SBU Sinnespfad mit 36 Posten: www.sinnespfad.ch;
– Urner Spielplatzführer: www.familien-uri.ch;
– Das Elternkaffee: www.familien-uri.ch;
– Treffpunkt26: www.treffpunkt26.jimdo.com. (e)

Weitere Informationen finden Sie bei der Fachstelle für Altersfragen: www.alter-uri.ch oder bei der Fachstelle für Familienfragen und frühe Kindheit: www.familien-uri.ch.

Interview | Regisseurin Romana Lanfranconi

«Einsamkeit hat viele Gesichter»

«Wer möchte sich schon als einsam outen?» Mit dem Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» möchte der Verein für Familien- und Frauengesundheit (FFG) Videoproduktionen für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisieren. Der Dokumentarfilm gibt Einblicke in die Leben von sieben Protagonistinnen und zeigt, wie sie auf ihre Art und Weise einsam sind. Ein Gespräch mit Regisseurin Romana Lanfranconi.

Wieso ein Film über «Einsamkeit»?

Bislang gab es noch wenig filmisches Material zur psychischen Gesundheit, welche den Aspekt «Einsamkeit» beleuchtet. Das Medium Film gibt die Möglichkeit, Menschen sehr direkt mit einem solchen Thema zu berühren. Psychische Gesundheit und unter anderem Einsamkeit gehören noch immer zu den Tabuthemen unserer Gesellschaft.

Welches war die grösste Herausforderung bei dieser Produktion?

Die grösste Herausforderung war es, Personen zu finden, welche sich bereit erklärten, über ihre Einsamkeit zu sprechen. Wer möchte sich schon als einsam outen? Ich habe eine Fachgruppe zusammengestellt mit Personen, die mit älteren Menschen zu tun haben oder im Bereich Einsamkeit forschen. Über diese Fachgruppe bin ich zu Kontakten gekommen.

Was hat sie während der Produktion am meisten überrascht?

Obwohl sich die Suche von Protagonistinnen und Protagonisten als schwierig herausgestellt hatte, waren die Gespräche sehr offen. Sie erzählten überraschend ehrlich und tiefgründig über ihre Einsamkeit. Dabei flossen teilweise auch Tränen.

Was hat die Zusammenarbeit mit den Protagonisten persönlich bei Ihnen ausgelöst?

Es ist eine wunderschöne Arbeit, so nahe an den Menschen zu sein und so viel Vertrauen von ihnen zu bekommen. Es wurde mir aber auch bewusst, dass Einsamkeit jeden treffen kann – und dies auch in jungen Jahren. Mir ist bewusst geworden, dass es nicht selbstverständlich ist, in einem sozialen Netz eingebunden zu sein. Eine

Lebenssituation kann sich sehr schnell ändern, und darum muss man sich ständig engagieren. Dazu gehört, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Einsamkeit ist sehr individuell, und mit dieser Produktion wird dies würdevoll dargestellt. Welche Botschaft möchten Sie den Zuschauern damit vermitteln?

Der Film soll die Zuschauer dazu animieren, offener über das Thema «Einsamkeit» zu sprechen. Ebenfalls sollen gesellschaftliche Hemmschwellen abgebaut werden. Es kann sein, dass der Film eine gewisse Traurigkeit auslöst. Jedoch hoffe ich, dass er auch hoffnungsvoll wahrgenommen wird und dass konkrete Ideen und Szenen im Film, wie zum Beispiel gedankliche Wanderungen in der Wohnung, inspirieren. (e)

Weitere Infos: www.einsamkeit-gesichter.ch.



Einsamkeit kann jeden treffen – auch in jungen Jahren.

FOTO: MOHAMMED MALLA, VOLTAFILM

SRK | Tag der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober

Kantonalverband Uri bietet Angehörigen Entlastungsdienst an

Am Samstag, 30. Oktober, findet der Tag der betreuenden Angehörigen statt. In der Schweiz unterstützt eine von acht Personen eine andere Person in der Familie. In den nächsten 20 Jahren wird es 30 Prozent mehr betreuende Angehörige geben. Der Kantonalverband Uri des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) unterstützt die Angehörigen in ihrem von Herausforderungen geprägten Alltag. In der Schweiz betreuen rund 680 000 Personen mit unterschiedlichem Hintergrund ihre Angehörigen und spielen so eine zentrale Rolle in der Gesellschaft und in der Unterstützung des Gesundheitswesens. Die Betreuungssituationen mögen sich unterscheiden, aber die meisten betreuenden Angehörigen sind 50 bis 65 Jahre alt und kümmern sich um ihre Eltern oder Schwiegereltern. Sie sind erwerbstätig. Angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung können diese Unterstützungsaufgaben zu einer Überlastung führen, die mit passenden Angeboten aufgefangen werden muss. Rund 40 Prozent der betreuenden Angehörigen leiden schon heute unter psychischen Problemen (gemäss unveröffentlichter Studie des BAG 2019).

An der Seite der betreuenden Angehörigen

Der SRK-Kantonalverband Uri bietet seit 2005 einen Entlastungsdienst für pflegende und be-

treuende Angehörige an und steht diesen unterstützend und beratend zur Seite. 2020 entlasteten die SRK-Pflegehelfenden 22 Familien im Alltag und übernahmen während 2600 Stunden die Betreuung zu Hause. Dazu kommen noch Stunden für kostenlose Beratungen, Schulungen für betreuende Angehörige und weitere Dienstleistungen im Entlastungsbereich wie der Besuchs- und Begleitsdienst für allein lebende Menschen mit wenig sozialen Kontakten, der Rotkreuz-Fahrdienst oder der Rotkreuz-Notruf. Mit diesen Angeboten können Menschen dabei unterstützt werden, so lange wie möglich selbstständig zu Hause zu leben. Für einen einfacheren Zugang zu den Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige stellt das Schweizerische Rote Kreuz folgende Website zur Verfügung: <https://betreuen.redcross.ch>. (e)



In der Schweiz betreuen rund 680 000 Personen mit unterschiedlichem Hintergrund ihre Angehörigen. FOTO: ZVG