

Acht Tipps der Initiative PRO AGING im Zusammenhang mit dem Coronavirus

Die Initiative Pro Aging hat sich unter anderem zum Ziel gesetzt, Hoffnung für viele älter werdende Menschen in unserem Land zu vermitteln (siehe „Unser Traum/Vision“; www.initiative-pro-aging.ch/...).

Bei der aktuellen Pandemie gelten ältere Menschen als besondere Risikogruppe. Dies kann uns als Initiative Pro Aging nicht kalt lassen. Entsprechend haben wir acht Tipps zusammengestellt, wie wir älteren Menschen gerade angesichts der drohenden sozialen Isolation und Einsamkeit hilfreich sein können.

Die acht Tipps

Tipp 1: Geben Sie vielen älteren Menschen ein Lebenszeichen! Auch wenn man die menschliche Nähe wegen Ansteckungsgefahr meiden sollte, gibt es viele Möglichkeiten, Lebenszeichen zu setzen: Ein Blick von einem Fenster zum andern, ein Brieflein im Briefkasten, ein Anruf per Telefon, ...

Tipp 2: Wenn Sie telefonieren, stellen Sie gute Fragen! Beispiel: Statt nur „wie geht es Ihnen?“ die Frage: Was war gestern oder heute Morgen das Schönste? Gibt es etwas, womit Sie gute Erfahrungen machen? Wem haben Sie heute oder gestern etwas Gutes getan? Wer hat Ihnen heute schon etwas Gutes getan? ...? Vermeiden Sie zu lange Gespräche über Bedrohung und Angst – reden Sie über das Schöne, das es trotz schweren Zeiten immer gibt.

Tipp 3: Teilen Sie Ihre Dankbarkeit – sie ist ansteckend! Auch wenn alle fast nur über das Coronavirus reden, dann versuchen Sie, bewusst auch über andere Themen zu reden. Stellen Sie sich deshalb selber vor jedem Anruf eine Dankbarkeitsliste mit 4-5 Punkten zusammen, über die Sie erzählen können.

Tipp 4: Schreiben Sie wieder mal einen kurzen Brief und senden Sie diesen per Post an Menschen, mit denen Sie gerne in Kontakt treten möchten. Wenn es um Menschen in Ihrer Nähe geht: Legen Sie ihnen doch eine Karte, ein Gedicht, ein ermutigendes Wort oder eine Liedstrophe in den Briefkasten...

Tipp 5: Prüfen Sie Gemeinsamkeiten mit dem Menschen, den Sie gerne ermutigen möchten. Beispiel: Gibt es eine gemeinsame Zeitung? Gibt es gemeinsame Aktivitäten, die Sie noch vor Kurzem oder früher miteinander betrieben haben? Wissen Sie, welche Bilder der andere in seiner Wohnung hat? Vielleicht können Sie dem andern auch einfach ein Foto oder ein anderes Erinnerungsstück zukommen lassen.

Tipp 6: Wenn Sie mit jemandem am Telefon reden, hören Sie genau zu! Versuchen Sie, etwas Schönes an Ihrem Gegenüber zu entdecken. Stellen Sie sich doch die Aufgabe, nach einem Telefonat oder einem Briefkontakt fünf schöne Eigenschaften Ihres Gegenübers zu nennen. Vielleicht können Sie ein anderes Mal telefonieren und dies Ihrem Gegenüber mitteilen. Nicht das, wie es dem andern geht ist besonders schön, sondern was der andere ist.

Tipp 7: Ermutigen Sie Menschen, die in unserer Zeit besonders viel Gutes tun oder viel zu leisten haben! Dazu gehören: Verkäufer und Verkäuferinnen, Ärzte und Ärztinnen, Pflegepersonal, politisch Engagierte, Lehrer und Lehrerinnen, Eltern, ... Wo immer Sie ihnen begegnen oder wo immer Sie etwas sagen oder schreiben können: Tun Sie es! Wie schön, wenn eine Krankenschwester oder ein früherer Lehrer einfach ein Brieflein bekommt, das in schweren Zeiten ermutigt.

Tipp 8: Tauschen Sie mit Ihnen nahestehenden Menschen darüber aus, was Ihnen in schwierigen, beengenden Zeiten hilft! Formulieren Sie Sätze wie: Wenn mich Einsamkeitsgefühle heimsuchen, hilft mir ... (z.B. Tagebuch führen, ...); oder: Wenn alle nur über Bedrohliches reden, hilft mir ... (z.B. nur einmal am Tag Nachrichten hören, ...)