

Editorial



Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Letzten Februar las ich erstmals von einem 90-jährigen Engländer – Derek Taylor aus Manchester -, der sich nach dem Tode seiner Frau und seiner Schwester sehr alleine fühlte. Taylor fand einen wirksamen Weg, seine Einsamkeit im Alter zu überwinden. Er erstellte eine Liste mit Ratschlägen, die er dann bei sich selbst umsetzte. Und siehe da – seine Tipps funktionierten, und er fühlte sich besser. Dadurch begann er, sich für die Anliegen seiner Generation zu engagieren. Unterdessen ist er in England eine bekannte Grösse, er tritt in den Medien und bei Workshops auf und setzt sich für Verbesserungen im Alltag älterer Menschen ein. Taylors Tipps sind so einfach wie effizient. Die 10 besten davon veröffentlichte die Stadtverwaltung Manchester als Merkblatt für die ältere Generation. Einige davon lauten:

- Greife zum Telefon, statt darauf zu warten, dass du angerufen wirst. – Kontaktiere Freunde und Verwandte, mit denen du schon eine Zeit lang nicht mehr geredet hast. – Suche dir ein Hobby. – Lerne einen Computer zu benutzen. – Teile deine Wohnung mit einem Untermieter. – Schau, welche Angebote in deiner Gemeinde stattfinden. – Befreunde dich mit deinen Nachbarn. – Mach Freiwilligenarbeit, sofern du fit genug bist.

Zusammengefasst kann dies heissen: Wage auch im Alter ab und zu etwas Neues! Und so hoffe ich, dass an der GAZ-Veranstaltung vom 21. November 2017 auch wieder Personen teilnehmen, die zuvor noch nie dabei waren. Ich freue mich auf Sie und grüsse herzlich

Berty Zeiter, Sozialvorsteherin/Gemeinderätin

«Ich-Du-Wir – Beziehungen im Alter»

Soziale Beziehungen im Alter sind ein wichtiger Faktor für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Folgenden werden einige Aspekte von unterschiedlichen Beziehungen im Alter beleuchtet.

Paarbeziehungen

Das Altern ist vielfältiger geworden, auch das gemeinsame Altern als Paar. Viele verheiratete über 60-jährige Menschen leben in Langzeitbeziehungen. Verschiedene Formen körperlicher Einschränkungen, aber auch grosse Differenzen bei Wünschen und Zielen für den dritten und vierten Lebensabschnitt können die Gemeinschaft der Paare manchmal sehr belasten.

Grenzsituationen miteinander zu bewältigen und sich gegenseitig bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven zu unterstützen, hängt in hohem Masse von der Bereitschaft und Fähigkeit der Partner ab, sich aufeinander einzulassen. Dabei bildet die Fähigkeit, sich selbst zu lieben und wertzuschätzen, den Zugang zum Gegenüber. Das macht das Altern auch zu einem Lebensabschnitt, in der das **«Sich-selberwerden»** im Zentrum stehen kann.

Wenn sich Paare auseinander leben oder Konflikte, die schon lange bestanden haben, nicht mehr toleriert werden, kann eine langjährige Ehe plötzlich in Frage gestellt werden. Die Scheidungsrate in der Altersgruppe der über 65-Jährigen steigt nicht zuletzt deshalb in den letzten Jahren kontinuierlich an.

Daneben gibt es Paare, denen es über Jahrzehnte gelungen ist, eine tragfähige Beziehung zu erhalten und glücklich bis ins hohe Alter miteinander zu leben.

Leben als Single

Viele ältere Menschen leben gewollt oder ungewollt als Single. Dies hat zwei Seiten: Einerseits die Freiheit zu tun, was einem beliebt, niemanden fragen zu müssen und seine Intimsphäre bewahren zu können. Andererseits ein Gefühl des Mangels zu ertragen und auf sich allein gestellt zu sein.

Wir alle brauchen soziale Kontakte, um gesund zu bleiben. Dabei sind insbesondere unterstützende Beziehungen im Alter wertvoll.

Als Alleinstehende/r ist es deshalb besonders wichtig, auf Menschen zuzugehen und sich sozial zu engagieren, sei dies in Treffs, Kursangeboten oder in der Nachbarschaft. Hier können Gleichgesinnte gefunden und Vertrauensbeziehungen aufgebaut werden.



Erwähnenswert ist auch die Beziehung zu einem Haustier, das zwar einen Menschen nicht ersetzt, jedoch sehr viel geben kann. So haben Studien gezeigt, dass das Streicheln einer Katze ähnlich positive Effekte hat wie das Kuscheln oder eine Umarmung mit einem Menschen.

Verwitwet oder geschieden – wie weiter?

Einige verwitwete und geschiedene Menschen sehnen sich – nach einer Zeit der Trauer – wieder nach einer Beziehung und möchten nochmals eine Frau/einen Mann kennen lernen,

gemeinsam das Leben gestalten und die Liebe erfahren. Online-Partneragenturen stellen auch für die Generation 60plus ein Erfolg versprechendes Medium dar, um eine Lebenspartnerin oder einen Lebenspartner zu finden. Generell lässt sich sagen, dass Mann und Frau auch im Alter noch lange nicht zum alten Eisen gehören, wenn es um den Wunsch nach Zärtlichkeit und gelebter Sexualität geht.

Zärtlichkeit und Sexualität im Alter

Sexualität im Alter war lange ein Tabu. Sexualität, zärtliche Zuwendung und Sinnlichkeit sind aber vitale und lebenswichtige Erfahrungen unseres Lebens bis zum letzten Tag.

Damit es mit der Sexualität im Alter klappt, muss es auch psychisch stimmen. Depressionen, Stress, Angst, partnerschaftliche Konflikte und Sprachlosigkeit können den sensiblen körperlichen Vorgang der Liebe stören.

Beim Kuscheln und Austausch von Zärtlichkeiten kommt es zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Dieses Hormon mindert Angst und Stress und trägt dazu bei, dass wir anderen Menschen vertrauen und uns binden. Es steigert die Bereitschaft, einander treu zu bleiben. Eine wiederholte Umarmung von mindestens 10 Sekunden verringert zudem das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, hohen Blutdruck, Depressionen und Infektionserkrankungen. Stress- und Angstempfinden werden verringert.

In der Veranstaltung vom Dienstag, 21. November 2017, um 14 Uhr, im Gemeindesaal Baar werden die verschiedenen Facetten der Beziehungen im Alter sowie Massnahmen zur Verbesserung der Beziehungssituation aufgezeigt und ergänzend mit Fallbeispielen erläutert.