

# „Einsamkeit ist ein ganz großes Problem“

**Unsere Spendenaktion** Im Advent unterstützen wir bedürftige Rentner – Helfen auch Sie mit!

Elisabeth M.\* ist schon seit Jahren bei Lichtblick. Sie nahm die Hilfe des Vereins stets dankbar an, und half selbst aus, wo es nur ging. Nun kann sie das nicht mehr tun, denn sie musste umziehen in ein Altersheim. Doch auch dort lässt LichtBlick sie nicht allein.

VON NINA PRAUN

Dieses Jahr ist alles anders. Gerade jetzt, in der Adventszeit, wird das Elisabeth M.\* schmerzlich bewusst. All die Jahre zuvor hat sie im Dezember ihre Wohnung in Ordnung gebracht, geputzt, dekoriert, alles für das große Fest vorbereitet. „Normalerweise würde ich jetzt Plätzchen backen“, sagt die 84-jährige traurig. Dieses Jahr kann sie das nicht mehr machen, denn vor wenigen Monaten hat sich das Leben von M. von Grund auf geändert: Sie musste in ein Altersheim ziehen, wegen Anzeichen einer Demenz.

Nun sitzt sie alleine in einem Einzelzimmer. Es gibt nichts vorzubereiten, nichts zu tun. M. hat keine Aufgabe mehr, und das macht ihr sehr zu schaffen. „Aber auch zu Hause habe ich den Herd nicht mehr anschalten dürfen – weil ich dann vielleicht etwas anbrennen hätte lassen.“ Elisabeth M. seufzt. „Ich hätte mir einfach einen ganz



Hilde Falter (li.) mit Elisabeth M., die sich jetzt im Heim eingewöhnen muss.

M. SCHLAF

anderen Lebensabend vorgestellt.“ Vor allem kämpft sie mit dem Gefühl der Einsamkeit in ihrer neuen Umgebung. „Hier im Heim wohnen sehr viele Damen – aber wir alle hocken alleine auf unseren Zimmern“, sagt M. „Nur zum Essen und zum Kaffeetrinken werden wir heruntergeholt.“ Dann sitzt sie zwar endlich unter anderen Men-

schen, doch mit Gesprächen ist es auch dann schwierig: Die Akustik ist schlecht, alle reden laut durcheinander. M. seufzt. Dabei hätte sie Ideen, wie man den Alltag im Heim abwechslungsreicher und angenehmer gestalten könnte: Zum Beispiel könnten alle gemeinsam einen Film anschauen und dann in kleiner Runde darüber diskutieren,

sagt M.: „So etwas würde mir jedenfalls Freude machen.“

Dass M. sich schwer tut mit dem Einfinden in der neuen Umgebung, weiß auch Hilde Falter. Die 64-jährige kennt die Seniorin schon seit einiger Zeit, denn sie hilft ehrenamtlich bei Lichtblick mit, seit sie in Rente ist. Schon vor Rentenbeginn hatte sie sich überlegt, dass sie dann eine

## Schenken Sie Würde

Unterstützen Sie bitte die gemeinsame Aktion des **Münchner Merkur** und der **Sparda-Bank München** zugunsten des Vereins **Lichtblick Seniorenhilfe** – mit einer einmaligen Spende oder einer Patenschaft (monatlich 35 Euro).

**Überweisungen** bitte auf das Konto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstraße 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München; **das Kennwort lautet „Aktion 2021“.**

**IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10**  
**BIC: GENODEF1S04**

Für eine Spendenquittung geben Sie Ihre Anschrift an. Für Online-Spenden: [www.seniorenhilfe-lichtblick.de](http://www.seniorenhilfe-lichtblick.de)

organisieren. Dabei kommen die Senioren zusammen und erleben etwas, etwa bei gemeinsamen Wanderungen. Vor ihrem Umzug war M. immer wieder bei den Veranstaltungen mit dabei gewesen; so hatten Falter und M. sich kennengelernt. Als Falter dann gehört hatte, dass M. ins Altenheim umziehen musste, rief sie bei ihr an. Seitdem telefonieren die beiden regelmäßig, und Falter war auch schon einmal bei M.

**Unsere  
Adventskalender  
Geschichte**

**16.**  
Türchen

im Heim zu Besuch. „Ich war ein paar Stunden dort, und es war wirklich sehr nett“, erzählt Falter. „Aber mit der Eingewöhnung dort tut sie sich einfach schwer.“ Falter kann M.s Probleme mit der neuen Situation gut nachvollziehen. „Einsamkeit ist ein ganz großes Problem in unserer Gesellschaft“, sagt sie. Also versucht sie, die Einsamkeit dort zu bekämpfen, wo es ihr möglich ist – und hält zu M. weiter den Kontakt. „Sie freut sich einfach über jeden Anruf.“

\*Name geändert