

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 3

Vorwort: Gemeinsam statt einsam
Autor: Dietschi, Peter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



inhalt

Gemeinsam statt einsam

In den letzten Jahren stellt unsere Sozialberatung eine schleichende Zunahme in der Anzahl von vereinsamten älteren Menschen fest. Insbesondere sind Männer von Einsamkeit betroffen. Regelmässige soziale Kontakte sind deshalb unabdingbar für die Lebensqualität und für eine gesunde und aktive Lebensgestaltung im Alter.

Mit dem Alter schwinden die Kontakte. Berufskolleginnen und -kollegen sind nicht mehr da, die Kinder ziehen aus, gleichaltrige Freunde und Bekannte sterben, eventuell verliert man den Partner oder die Partnerin. Viele Menschen haben Angst vor Einsamkeit. Wer sich im Alter sozial isoliert, erweist sich einen Bärendienst. Vereinsamung kann Folgen haben: Verlust des Lebensmuts, Depression, Suchtverhalten.

Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie deshalb dem sozialen Leben schenken, sich rechtzeitig neue Freunde und neue Kontakte suchen, diese Beziehungen pflegen und ausbauen. Es tut gut, sich anderen Menschen mitzuteilen, seine Empfindungen von der Seele zu reden und mit anderen auch Themen zu besprechen, die Jüngere vielleicht weniger interessieren.

Gehen Sie unvoreingenommen auf die Menschen zu, auch wenn zunächst eine gewisse Hemmschwelle überwunden werden muss. Pro Senectute bietet Ihnen zahlreiche Kontaktmöglichkeiten im Rahmen ihres vielseitigen Bewegungs- und Sportangebotes und ihres Bildungsprogramms an.

Ein Zaun um den Garten garantiert noch kein Gemüse. Es braucht das Pflanzen und die Pflege und nur in der Gemeinsamkeit mit anderen kann die Einsamkeit überwunden werden.

Peter Dietschi, Geschäftsleiter

Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 **IM ZENIT**
Im Gespräch mit den Generaloberinnen der St.-Anna-Schwestern in Luzern
- 12 **ZUSAMMEN ALLEIN LEBEN**
Soziologieprofessor François Höpflinger über die Vielfalt an altersgerechten Wohnsituationen
- 14 **VOM TEUFELSKREIS DER EINSAMKEIT**
Marion Reichert, Spezialistin für Fragen der Alterspsychiatrie, über Einsamkeit und sozialen Rückzug
- 16 **BETREUTE ALTERSWOHNUNG**
Margit Bachmann erzählt, warum sie sich in ihrer neuen Lebenssituation wohl fühlt
- 20 **90-JAHR-FEIER IM KKL**
Rückblick auf den gelungenen Anlass zum 90-Jahr-Jubiläum
- 24 **HAUSSAMMLUNG**
Spenden für ältere Menschen in Not
- 28 **SENIORENCHOR LUZERN**
Singen tut Körper, Geist und Seele wohl
- 32 **PATIENTENVERFÜGUNG**
Urs Manser erklärt, was man bei Altersdemenz rechtlich vorkehren kann.
- 35 **AGENDA**
Eine Übersicht über spannende Events und attraktive Angebote.
- 39 **GELDRATGEBER**
LUKB-Finanzberater Roger Gabathuler über das Service-Paket Privileg 50.
- 40 **CLUB SIXTYSIX**
Wer schlecht hört, findet beim Hörzentrum Schweiz in Luzern Hilfe.
- 43 **GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum
ZENIT ist ein Produkt von
Pro Senectute Kanton
Luzern

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern,
Bundesplatz 14,
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
Fax: 041 226 11 89
E-Mail:
info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam
Peter Dietschi, Jürg
Lauber, Monika Fischer

Layout/Produktion
Theodor Bilger
Marianne Noser
papercommunication ag

Inserate
Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt+Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
30 000

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteca nazionale svizra BN