

Lebenswissen gegen Einsamkeit

Persönlicher, lebensnaher Austausch statt Ratgeber: Hier setzt das Projekt «Living Library» an und bringt Menschen vor und nach der Pensionierung miteinander ins Gespräch.



↑ Personen in der Pensionierung tauschen sich mit Menschen aus, die diese Phase des Übergangs bereits hinter sich haben. Im Mittelpunkt stehen eigene Erfahrungen, wie etwa zu den Themen Finanzen, Frühpensionierung, Tagesstruktur und Hobbys.

«Überraschend war, wie viele Menschen armutsgefährdet oder bereits armutsbetroffen sind und wie viele sich einsam fühlen. Die Zahlen unserer Umfrage waren höher als erwartet», sagt Manuel P. Stadtmann. Er ist Professor für Psychische Gesundheit und Leiter des Kompetenzzentrums für psychische Gesundheit an der OST. Stadtmann ist zudem Projektleiter der «Living Library», eines Projekts, das in Zusammenarbeit mit Partnern wie der Caritas St. Gallen-Appenzell, Pro Senectute der Stadt St. Gallen und kantonalen Seniorenvereinen Menschen beim Übergang in die Pension unterstützt und präventiv die psychische Gesundheit stärkt. «Viele haben zwar Angehörige, sind aber trotzdem isoliert. Das hat uns gezeigt, dass wir an diesem Punkt genauer hinschauen müssen», sagt er.

Verluste gemeistert

Der Übergang in die Pension stellt laut Stadtmann einen entscheidenden Wendepunkt dar. «Diese Altersgruppe hat viele Ressourcen wie Erfahrung, Wissen und Netzwerke, die sie bisher in Beruf und Familie eingesetzt hat», sagt er. «Gleichzeitig sind Pensionierte Risiken wie der

sozialen Isolation, finanziellen Unsicherheiten, dem Verlust beruflicher Strukturen und erhöhter Einsamkeit ausgesetzt.» Hier setzt «Living Library» an: Personen in der Pensionierung treffen sich mit Personen, die diese Phase des Übergangs bereits hinter sich haben – die sogenannten Living Books. Da gibt es beispielsweise Susan. Die ehemalige PostFinance-Kundenberaterin und Mutter von drei erwachsenen Kindern hat in ihrem Leben verschiedene Herausforderungen wie den Umgang mit Verlust oder berufliche Veränderungen gemeistert. In der Living Library teilt sie ihre Expertise zu Finanzen, Frühpensionierung, Tagesstruktur und Hobbys und zeigt, wie persönliche Einblicke anderen helfen können, ihre Pensionierungsphase aktiv zu gestalten.

Im Café oder online

Weitere «Living Books» sind nebst Susan auch Bruno und Regina. Bruno, Vater zweier erwachsener Söhne, vermittelt Wissen zu Hobbys, sozialen Kontakten, Gesundheit und freiwilligem Engagement. Regina legt den Schwerpunkt auf soziale Kontakte, Tagesstruktur und die Möglichkeit, auch nach 65 Jahren aktiv zu bleiben. «Jede

Person bringt andere Schwerpunkte ein, das macht den Austausch so wertvoll. Im Mittelpunkt stehen gelebte Erfahrung sowie persönliche, lebensnahe Einblicke», sagt Stadtmann. Verschiedene Formate wie monatliche Treffen im Café St. Otmar in St. Gallen, Telefon- oder Online-Gespräche sorgen dafür, dass der Zugang für Interessierte flexibel und niedrigschwellig bleibt. Ein Quiz auf der Website hilft, das passende «Living Book» zu finden.

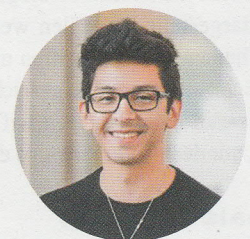
Zwischen Teilzeit und Care-Arbeit

Wie wichtig ein solches Angebot ist, zeigt auch die anfangs erwähnte Umfrage, die Stadtmann und sein Team zu Beginn des Projektes durchführten. Befragt wurden über 1000 Personen zwischen 55 und 65 Jahren in der Stadt St. Gallen. Nebst den hohen Zahlen zu Einsamkeit und finanzieller Unsicherheit hätten sich auch Unterschiede in den Bedürfnissen von Männern und Frauen gezeigt. «Frauen jonglieren öfter zwischen Teilzeitarbeit, Haushalt und Care-Arbeit. Männer verlieren mit dem Ruhestand oft einen Grossteil ihres Netzwerks», sagt Stadtmann und fügt an: «Die Teilnehmenden sagen uns regelmässig, dass der Austausch motivierend und praxisnah ist. Die Geschichten unserer Living Books würden Vertrauen schaffen und konkrete Wege zeigen, die Pensionierung aktiv zu gestalten.» Die Pensionierung werde so nicht nur als Phase des Loslassens wahrgenommen, sondern als Chance, neue soziale Netzwerke zu knüpfen und eigene Ressourcen zu aktivieren.

→ Die Living Library ist aktuell auf die Stadt St. Gallen ausgerichtet, soll aber in den kommenden Monaten auf weitere Regionen ausgeweitet werden. Interessierte können sich kostenlos anmelden und an den Angeboten teilnehmen. Infos: www.co-promise.com

Text: Nina Rudnicki

Bild: istockphoto.com



Manuel Stadtmann
Projektleiter Living Library