

Gemeinsam gegen Einsamkeit: Deggendorf lädt verwitwete Senioren ein!

Deggendorf fördert Gemeinschaft mit dem Nachmittag der Begegnung für verwitwete Senioren, um Einsamkeit entgegenzuwirken.



Deggendorf, Deutschland - Im Herzen Deggendorfs fand am letzten Freitag eine ganz besondere Veranstaltung statt: der Nachmittag der Begegnung, organisiert von Oberbürgermeister Dr. Christian Moser. In den einladenden Räumlichkeiten des Senioren-Aktiv-Clubs im Klosterhof kamen 35 verwitwete Personen zusammen, um über ihre Erfahrungen des Verlustes zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. In einem geschützten und einfühlsamen Rahmen hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Das Thema Einsamkeit, insbesondere unter verwitweten Senioren, liegt in der Gesellschaft schwer im Magen. Diese Form der Isolation entsteht häufig durch den Verlust von geliebten Menschen und zieht oft einen Rückzug aus sozialen Kontakten nach sich. Laut Pflegegrad12345 ist die Alterseinsamkeit nicht nur ein emotionales Problem, sondern kann auch ernsthafte gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Von Depressionen bis zu erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Auswirkungen sind vielfältig und oft schleichend. Daher ist es umso wichtiger, den Betroffenen Unterstützung anzubieten und sie in ihre Gemeinschaft zurückzuholen.

Einen Raum für Gemeinschaft schaffen

Begleitend zu dem Treffen waren mehrere Kirchenvertreter anwesend, darunter Pfarrer Klaus-Ulrich Bomhard von der Ev. Luth. Kirchengemeinde und Stadtpfarrer BGR Martin Neidl von der Pfarrei Mariä Himmelfahrt. Ihr Beisein unterstrich die wichtige Rolle der kirchlichen Gemeinschaft in der Unterstützung verwitweter Personen. Die Veranstaltung war nicht nur ein Ort des Austausches, sondern auch eine Plattform zur Information über verschiedene Angebote, die das Seniorenbüro, die Kirche und der Senioren-Aktiv-Club bereitstellen.

Die Botschaft war eindeutig: Die Stadt Deggendorf sendet ein starkes Zeichen, dass niemand allein gelassen wird. Es ist von enormer Bedeutung, dass die älteren Menschen aktive Schritte unternehmen, um dem Gefühl der Einsamkeit zu begegnen. Fachleute empfehlen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und institutionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Soziale Aktivitäten, ehrenamtliches Engagement oder digitale Vernetzungsmöglichkeiten können dazu beitragen, Isolation zu überwinden und die Lebensqualität von Senioren erheblich zu verbessern.

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Die Anzeichen von Alterseinsamkeit können sehr unterschiedlich

sein, doch viele ältere Menschen fühlen sich nicht nur alleine, sondern auch von ihrer Umgebung ausgeschlossen. Gesundheitliche Einschränkungen und fehlende barrierefreie Freizeitangebote Verschärfen diese Situation. Laut Pflegegrad12345 gibt es jedoch zahlreiche Möglichkeiten, der Einsamkeit aktiv entgegenzuwirken:

- Aktive Suche nach sozialen Kontakten, etwa durch Nachbarschaftshilfen oder Treffen mit Familie und Freund:innen.
- Nutzung von institutioneller Unterstützung, wie Seniorenbüros und ehrenamtlichen Diensten.
- Digitale Möglichkeiten nutzen: Videoanrufe, Online-Kurse und soziale Netzwerke für Senioren.
- Förderung einer aktiven Lebensgestaltung durch Hobbys, ehrenamtliche Tätigkeiten oder auch Haustiere.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Nachmittag der Begegnung in Deggendorf nicht nur dazu diente, über Einsamkeit zu sprechen, sondern auch die Teilnehmenden dazu ermutigte, aktiv zu bleiben und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Austausch sowohl untereinander als auch über die bereitgestellten Angebote gab vielen das Gefühl, nicht allein zu sein. Und das ist letztlich das schönste Geschenk, das man in schweren Zeiten erhalten kann.

Details	
Ort	Deggendorf, Deutschland
Quellen	• www.deggendorf.de • www.pflegegrad12345.de

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de