

# Inflation befeuert Einsamkeit – kämpfen wir dagegen an!

Die wachsende Inflation ist weiterhin das bestimmende öffentliche Thema. Preissteigerungen bei Energie, Lebensmitteln, Mieten und vielem mehr leistet aber einer weiteren Krise Vorschub, die besonders ältere Menschen betrifft: Einsamkeit.

Steigende Preise und Lebenshaltungskosten wirken sich direkt auf das soziale Leben aus. Wer sich aufgrund steigender Preise gesellschaftliche Aktivitäten, Ausflüge oder eine Zugreise zu Freunden nicht mehr leisten kann, wird öfters (allein) zuhause bleiben. Wenn die Anschaffung eines Smartphones oder Tablets zu teuer ist, schwinden die Kontakte zu Freunden und Verwandten, die nicht in unmittelbarer Nähe leben. Und wer sich Strom nicht leisten oder seine Wohnung nicht heizen kann, wird weniger Besuch empfangen.

Dass finanzielle Engpässe Einsamkeit befeuern, haben zahlreiche Studien belegt. Die Betroffenen suchen jedoch in den seltensten Fällen Hilfe. Altersarmut und Alterseinsamkeit sind immer noch große Tabuthemen. Viele Male haben mir Seniorinnen und Senioren erzählt, dass sie sich öfters alleine fühlen oder selten bis nie jemand zum Reden haben. Es braucht oft ein großes Stück Überwindung, sich mit dem Thema Einsamkeit jemandem anzuvertrauen.

## **Meine Bitte: Schauen wir besonders in schweren Zeiten aufeinander!**

Es liegt an uns als Gesellschaft, füreinander da zu sein und Einsamkeit entschieden entgegenzutreten! Wenn Sie in ihrem Umfeld merken, dass sich Menschen zurückziehen, gehen Sie aktiv auf sie zu und bieten ihnen eine Möglichkeit, nicht den Anschluss zu verlieren. Nur, wenn wir aufeinander schauen, können wir Krisen gut meistern.

Gemeinschaften wie der Seniorenbund haben dabei eine besondere Rolle. Ich bin unseren Funktionärinnen und Funktionären unendlich dankbar, dass sich mit großem Engagement um die Seniorinnen und Senioren kümmern. Ihr schafft damit einen unbezahlbaren Zusammenhalt, besonders in schwierigen Zeiten!