

Soziales | «D'Nischa – eine Entlastungsmöglichkeit» lockte ins Schloss Leuk

«Über Einsamkeit redet man nicht gerne»

LEUK-STADT | Einsamkeit ist genauso ungesund wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich, ist auch schädlicher als der Verzicht auf jeglichen Sport. Und Einsamkeit ist ansteckend.

Dies sind Aussagen, die sich wissenschaftlich belegen lassen. Und Sätze, die am Donnerstagnachmittag im Schloss Leuk zu hören waren. Nämlich von der Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin Dr. Pasqualina Perrig-Chiello.

«D'Nischa», die organisierte Nachbarschaftshilfe im Oberwallis, hatte diese Fachfrau eingeladen, im Rahmen des Anlasses «D'Nischa – eine Entlastungsmöglichkeit» einen Vortrag zu halten. Im Anschluss an das spannende Referat diskutierten die Psychotherapeutin Elsbeth Kalbermatter, «D'Nischa»-Initiatorin Ursula Dellberg sowie Hausarzt Roman Kuonen mit der Referentin rund ums Thema «Hilfe annehmen, Hilfe leisten». Für unterhaltsam-spannende Minuten sorgte Zauberer Lionel Dellberg mit seinen Einlagen.

Frauen stehen eher zur Einsamkeit als Männer

Die 24 Freiwilligen von der «Nischa» standen im ersten Halbjahr 2019 insgesamt 288 Stunden im Einsatz. Mitmenschlichen Gesellschaft leisten – auf diesen Bereich fielen 51 Prozent der Einsatzstunden, wie Ursula Dellberg, Initiatorin und Projektleiterin von der «Nischa» in ihren Ausführungen festhielt. 42 Prozent der Stunden entfielen auf «Besorgungen machen».

«Über Einsamkeit redet man nicht gerne», hielt Pasqualina Perrig-Chiello eingangs ihres Vortrags fest, dies sei ein Tabuthema. Wobei sie zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit

unterschied: Unter Ersteres fällt der Mangel an sozialen Kontakten, unter das Zweite das Leiden übers Fehlen eines engen Vertrauten.

Worauf sie unter anderem hinwies: Frauen geben eher zu, dass sie einsam sind, als dies Männer tun – und Männer gehen schneller wieder eine Partnerschaft ein, wenn sie plötzlich alleinstehend geworden sind.

Eine Bereicherung – für beide Seiten

Einsamkeit ist für junge Menschen ein nicht geringeres Problem als für ältere

Generationen. Und «Einsamkeit kostet» – dies eine andere Feststellung der Referentin. Gesundheitskosten waren für England übrigens ein Grund, ein «Ministerium für Einsamkeit» ins Leben zu rufen. Mittlerweile kennen auch weitere Staaten eine solche staatliche Institution.

Wie sich Vereinsamungsverhindern oder zumindest vermindern lässt? Menschen müssten miteinander ins Gespräch kommen; es gilt, Generationsprojekte ins Leben zu rufen und Netzwerke zu bilden – dies einige der Möglichkeiten. Doch ein jeder und

eine jede müsse auch Eigenverantwortung übernehmen, betonte die Referentin ebenfalls. Was bedeutet, dass jeder Mensch sich der Realität zu stellen hat, am Dorfleben teilnehmen und offen für Neues sein sollte.

Anderen Hilfe leisten fällt vielen Menschen viel leichter, als selber Hilfe anzunehmen: Diese Feststellung lieferte nach dem Referat Ausgangspunkt der Diskussion auf dem Podium. Zuweilen braucht es ziemlich «Druck von aussen», bis jemand Hilfe anfordern darf – dies eine Feststellung der Runde. Helfen ist etwas, das Genera-

tionen zu verbinden vermag – dies eine weitere Ansicht, die dabei zur Sprache kam. Und nicht zuletzt mit Worten Direktbetroffener untermauert wurde:

Ein junger Freiwilliger berichtete von seinen wöchentlichen Besuchen bei einer älteren Frau, eine ältere Dame erzählte von den Begegnungen, welche ihr eine «Nischa»-Mitarbeiterin ermöglicht. Dass Hilfe bieten und Hilfe annehmen für beide Seiten eine Bereicherung mit sich bringt – die beiden Direktbetroffenen bezeugten es. **blo**



Herzlich. Ursula Dellberg, Initiatorin «D'Nischa», Hausarzt Roman Kuonen, Entwicklungspsychologin Pasquale Perrig-Chiello, Psychotherapeutin Elsbeth Kalbermatter und Reinhold Schnyder, Präsident «D'Nischa» (von links), im Schloss Leuk: Blumen verdient.

FOTO MENGIS MEDIA