

## Einsamkeit! Muss das sein?

*Jacques Morel, der Präsident der Freiburger Rentnervereinigung (FRV) lädt alle Senioren ein, mit ihren Verwandten und Bekannten regen Kontakt zu pflegen mittels der digitalen Technologie. Das ist gar nicht kompliziert. Ja, und wenn nötig, bitte nicht zögern und Hilfe herbeiholen von den Leuten, die sie beherrschen.*

Wir leben in einer eigenartigen Welt. Die Zeit scheint plötzlich still zu stehen. Man bleibt zurückgezogen zu Hause und die wenigen Senioren, die sich noch an die frische Luft wagen, treffen auf der Strasse kaum noch jemand an. Und wenn sich zwei Personen trotzdem begegnen, gehen sie auf Distanz, wie es die Regeln des Bundesrats verlangen.

Warum denn nicht in dieser Situation die technischen Hilfsmittel herbeiziehen, wie WhatsApp, Skype oder Zoom, um aus der Einsamkeit auszubrechen und mit den Familien, Freundinnen und Freunden ins Gespräch zu kommen (ein bisschen zu schwatzen oder gar zu plappern)? So können die Senioren in sozialer Hinsicht ein Stück « normales » Leben zurückgewinnen.

« Aber », werden Sie vielleicht sagen, « wir wissen gar nicht, wie das funktioniert ». Kein Problem: In Ihrer Umgebung gibt es sicher Leute, die im Umgang mit den Kommunikationstechnologien viel geschickter sind, als Sie. Also ran ans Telefon! Bitten Sie diese Personen um Hilfe, um die Verbindungen herzustellen. Sie werden sehen: Das ist gar nicht kompliziert und es wird sich bestimmt lohnen.

Lasst uns von den Vorteilen profitieren, welche uns die Technologie bietet, und die aufreibende Vereinsamung sprengen. Seien wir auch solidarisch mit denen, die es brauchen, und helfen wir ihnen, diese neue Formen der Kommunikation zu meistern.

(JM – 3/04/2020)