

# Menschen, die gegen die Einsamkeit helfen

**Unfreiwillig allein in Basel** Ein Kreativprojekt in der Kaserne, freiwillige Begleiter und eine Frau, die die Leute auf der Strasse anspricht – fünf Angebote gegen ein Leben ganz allein.

**Nina Jecker**

Bei den Recherchen zum Thema Einsamkeit ist schnell klar geworden: Längst nicht alle Betroffenen wünschen sich mehr Projekte, die einsame Menschen vernetzen oder ihnen Begleitpersonen vermitteln. Vor allem Jüngere fühlen sich von dem Gedanken erniedrigt, dass ein organisiertes Treffen ihnen die Wertschätzung und Geborgenheit einer echten Freundschaft ersetzen soll. Ältere Betroffene hingegen, die aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit vereinsamt sind, wollten mehr über solche Angebote erfahren. In diesem Artikel werden deshalb mehrere Projekte vorgestellt, die sich in Basel gegen Einsamkeit engagieren.

— **Jetzt anmelden für Kunst-Workshops gegen Einsamkeit** Eigentlich wollte das Artlink-Team aus Bern nur Menschen vernetzen, die während der Pandemie allein waren – und musste feststellen, dass viele Menschen auch ohne Corona extrem einsam sind. Mit der Kaserne in Basel fanden sie schliesslich eine Partnerin und starten in Basel noch in diesem Frühling mit drei Workshops für einsame Erwachsene sowie zwei Schulklassen.

Das Angebot umfasst einen Songwriting-Workshop, in dem die Teilnehmenden zusammen mit der Musikerin Jennifer Perez Geräusche einfangen, die für sie das Gefühl von Einsamkeit repräsentieren. Dann entstehen Proben für kleinere Auftritte. In der Schreibwerkstatt mit dem im Baselbiet aufgewachsenen Schriftsteller Ralph Tharayil kommt man hingegen zusammen, um gemeinsam über Einsamkeit nachzudenken, zu sprechen und sie dann selber in Worte zu fassen, und im Listening-Workshop (unter anderem mit der Regisseurin Diana Rojas-Felle) hören die Teilnehmenden, wie andere Betroffene in Audio-dateien über ihre Einsamkeit sprechen, besprechen das Gehörte und nehmen dann auf Wunsch ihre eigenen Geschichten auf. Die Workshops laufen über mehrere Wochen – abends und an den Wochenenden – und sind kostenlos. Das Projekt wird unter anderem über die CMS, die Kaserne und den Kanton finan-

«Diese Fusion ist nur ein erster Schritt»  
**Gesundheit** Die Pflegeheime Frenkenbündten in Liestal und Am Weiher in Bubendorf schliessen sich zusammen.

Per Anfang 2023 fusionieren die Pflegeheime Frenkenbündten in Liestal und das Pflegeheim Am Weiher in Bubendorf. Die Anzahl Heimplätze verändert sich dabei nicht, wie es auf Anfrage bei den Stiftungsratspräsidenten der Pflegeheime heisst. Die administrativen Fachbereiche sollen aber



«Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!» – das bieten rund 50 Freiwillige via Telefon an. Foto: Urs Jaudas

ziert. Es soll einerseits Menschen vernetzen und andererseits für das Thema sensibilisieren. Aus diesem Grund entwickeln die Regisseurin, Sounddesigner und weitere Expertinnen und Experten in den Sommermonaten aus den Workshop-Resultaten eine grosse interaktive Kunstinstallation, die vom 23. bis zum 25. September in der Kaserne für alle geöffnet sein wird. Weiter soll an diesem Wochenende ein Podium stattfinden.

— **Nicole Tschäppät spricht Leute auf der Strasse an** Nicole Tschäppät ist Geschäftsführerin des 2019 gegründeten Vereins Fundus im Hirzbrunnquartier. Sie steht mehrmals pro Woche auf einem Trottoir im Quartier und begrüsst betagte Passantinnen und Passanten mit einem offenen «Grüezi». Einige gehen zehnmal stumm an ihr vorbei, bevor sie schliesslich ein erstes Mal verhalten nicken. Andere öffnen Tschäppät sofort ihr Herz und berichten von ihren

Sorgen. Das kann alles sein, vom Formular, das sie nicht ausfüllen können, bis hin zu gesundheitlichen Sorgen. «Und eben immer wieder auch die Einsamkeit», sagt Tschäppät. Sie nimmt die Nöte der Seniorinnen und Seniorenen auf und versucht, sie an spezialisierte Organisationen zu vermitteln.

Es sei kein Angebot, das bestehende Strukturen konkurrenzieren, sondern es baue eine Brücke zur Zielgruppe, ben, indem Tschäppät in der Nähe von Einkaufszentren auf die betagten Menschen wartet, sie anspricht und ihnen Zeit widmet.

— **Diese Menschen schenken anderen ihre Zeit** Die GGG engagiert sich in Basel mit mehreren Projekten gegen Einsamkeit, vor allem bei alten und schwer kranken Personen. Über die GGG Voluntas sind Freiwillige im Einsatz, die Menschen am Ende ihres Lebens ungefähr einen halben Tag pro Woche begleiten. Einer von ihnen ist der

Basler Beni Reimann, der die 93-jährige Gertrud auf Spaziergänge mitnimmt, mit ihr Kunstmuseen besucht und auch Gespräche über den Tod führt (Siehe Artikel in der Baz vom 21. März 2022).

Interessierte Freiwillige werden in einem Lehrgang auf ihre Einsätze im Rahmen der palliativen Begleitung vorbereitet, wo sie unter anderem über die Bedürfnisse von kranken und sterbenden Menschen aufgeklärt werden.

Die GGG Benevol hat das Projekt «Zämmehalt», bei dem ebenfalls Freiwillige ältere Menschen besuchen, um mit ihnen Zeit zu verbringen. Sei es für einen Spaziergang, ein Brettspiel oder einfach ein nettes Gespräch. Im Gegensatz zum Angebot der GGG Voluntas steht hier nicht der palliative Aspekt mit ihm Vordergrund, sondern es geht einfach darum, älteren Menschen regelmässig Zeit zu schenken. Momentan sind rund 20 Freiwil-

lige dafür im Einsatz; Interessierte sollten Geduld und Offenheit mitbringen.

— **Eine junge Frau gründet eine Selbsthilfegruppe**

«Du würdest gerne neue Menschen kennen lernen, hast jedoch keine Zeit oder findest niemanden? Du bist evtl.

Corona-bedingt in eine Isolation und in eine Rückzugssituation geraten? Du bist zwischen 25 und 40 Jahre alt?

In der Gruppe «Einsame junge Menschen» können wir uns kennen lernen, uns über die aktuelle Lebenssituation austauschen und Lösungen finden. Wir überwinden gemeinsamen Einsamkeit und bringen Menschen in einer ähnlichen Altersgruppe zusammen...»

Mit diesem Text sucht zurzeit eine junge Frau auf der Website des Zentrums Selbsthilfe in Basel andere Menschen in ihrer Altersgruppe, die sich oft unfreiwillig allein fühlen. Wer sich gerne regelmäßig in einer Gruppe mit

Ihr und anderen austauschen und vernetzen möchte, kann sich über [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch) anmelden.

— **Lust auf ein Schwätzchen? Einfach mal reden**

Der Verein «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!» hat sich zum Ziel gesetzt, mit dem Non-Profit Angebot an sieben Tagen in der Woche Alltagsgespräche für Menschen anzubieten – anonym, vertraulich und kostenlos. Die Initiative möchte einen Beitrag gegen die Einsamkeit leisten, die alle treffen kann, wie Co-Projektleiter Philippe Goetschel sagt. «Wir alle wissen, was ein gutes Gespräch bewirken kann: Wir fühlen uns danach einfach besser, dies möchten wir mit diesem Angebot den anrufenden Menschen ermöglichen.» In Abgrenzung zum Sorgentelefon geht es hier nicht in erster Linie um Beratung bei konkreten Sorgen, sondern ums Plaudern.

Am anderen Ende nehmen Freiwillige, die für diese Aufgabe geschult wurden, den Anruf entgegen. «Ein Gespräch oder eine Diskussion kann sofort starten», sagt Goetschel. Neben dem Alltagstelefon vermittelt der spendenfinanzierte Verein auch regelmässige Telefonkontakte mit einem festen Telefonfreund oder einer -freundin, die einmal pro Woche zur Verfügung steht.

Das Projekt ist im April 2021 gestartet, inzwischen könne man auf 50 freiwillige Mitarbeitende zählen.

Anmeldungen für die drei Workshops unter [markus.baumann@artlink.ch](mailto:markus.baumann@artlink.ch)

Das Gratis-Alltagstelefon ist unter 0800 500 400 erreichbar. [www.meinohr fuerdich.ch](http://www.meinohr fuerdich.ch)

**Einsamkeit in Basel**

Einsamkeit gilt als neue Epidemie. Diese Zeitung ging der Frage nach, weshalb Menschen chronisch einsam sind und welche Folgen das hat. Das Schicksal der 34-jährigen Hanna bewegte Tausende von Lesern. Vier von ihnen meldeten sich und erzählten ihre persönlichen Geschichten von Verzweiflung, Sehnsucht und Einsamkeit.

**Ramstein Optik**  
trifft  
Odette  
Hellastrand