

SAGEN SIE MAL

Was ist eigentlich Slow-Dating?



Anja Beyer

Glücklich und selbstbestimmt alt werden – bestenfalls in der eigenen Wohnung mit vielen Kontakten. Wir schafft man das? Gerontologin Dr. Anja Beyer (44) spricht darüber beim Aktionstag „Wohnen und Leben im Alter“, zu dem das Seniorennetzwerk Nordstadt am Donnerstag, 22. Juni, einlädt – mit Slow-Dating.

Frau Beyer, Sie sagen Wohnen im Alter bedeutet mehr als Barrierefreiheit. Was ist denn noch wichtig?
Neben den baulichen Gegebenheiten sind vor allem soziale und psychologische Aspekte wichtig. Hier spielen Gefühle der Verbundenheit mit der Wohnung und dem Wohnumfeld, Zugehörigkeit und Vertrautheit eine Rolle. Dabei kann es im Alter die „perfekte“ Wohnung für alle gar nicht geben, das hängt immer von der persönlichen Situation ab. Daher sind Beratung und Erfahrungsaustausch hier so wichtig.

Am Aktionstag gibt es ein Slow-Dating. Was ist das?
Das ist der Gegenentwurf von Speed-Dating, also dem schnellen Kennenlernen. Wir wollen unseren Besuchern die Möglichkeit geben, ganz ohne Druck und Verpflichtungen mit Menschen aus dem gleichen Viertel in Kontakt zu kommen. So finden sich vielleicht Personen mit ähnlichen Interessen.

Wie kann man der Einsamkeit im Alter entgegenwirken?
Das Wichtigste: sich aktiv um neue Kontakte zu kümmern. Das ist nicht erst im Alter ein Thema, auch vorher schon. Es muss ja nicht gleich ein enger Freund sein, auch eine lockere Bekanntschaft ist viel wert. Das ist natürlich immer leichter gesagt als getan, aber: einfach mal rausgehen, was Neues ausprobieren und mit Menschen in Kontakt treten über verschiedene Wege.

Wann sollte man sich Gedanken machen übers Alter?
Hier gilt das alte Sprichwort: Es ist selten zu früh und nie zu spät. Denn wir altern alle jeden Tag, daher kann man keinen konkreten Zeitpunkt nennen. Natürlich wird es immer dann besonders bedeutsam, wenn bestimmte Ereignisse eintreten – wenn man beim Treppen steigen Schwierigkeiten bekommt, wenn man einen Verlust erlebt. Dennoch sollte man schon frühzeitig überlegen, was einem für ein gutes Altern wichtig ist, und was man dafür tun kann.

INTERVIEW: CLAUDIA BEYER

INFO

Der Aktionstag ist am 22. Juni von 14.30 bis 17 Uhr im Institut für Psychogerontologie, Kobergerstraße 62.