

ISSUE

Einsamkeit (im Alter)

Mechthilde Schmidhofer, Iris Bärswyl, Fabienne Portner

02.10.2023



1. Einführung

Unter Einsamkeit ist die unerwünschte räumliche und/ oder seelische Isolation eines Menschen von seiner Umwelt zu verstehen. Der Mensch als soziales Wesen ist jedoch auf Sozialkontakte mit anderen Menschen angewiesen. Fehlen diese Sozialkontakte, kommt es zu Einsamkeit.

Einsamkeit wird als subjektive, psychische Befindlichkeit/ Leiden erlebt und führt bei längerem Bestehen zu physischer und psychischer Krankheit.

Einsam sein ist ein negatives Empfinden.

Demgegenüber ist das Alleinsein meist frei gewählt, zeitlich begrenzt und zeigt sich als eine äussere Situation, z.B. im religiösen oder geistigen Bereich, die jederzeit wieder aufgelöst werden kann.

Für sich sein ist ein positives Gefühl.

Wir beziehen uns in diesem Text auf die 'Einsamkeit als krankmachendes Phänomen', die philosophische Auseinandersetzung mit den Themen Alleinsein und Einsamkeit haben wir nicht in diese Bearbeitung aufgenommen.

2. Ausgangslage

Aus den Befragungen, welche im Rahmen dieses Issues in verschiedenen Bereichen durchgeführt wurde, zeichnete sich ab, dass das Thema Einsamkeit, ein wichtiges und ernstzunehmendes Thema darstellt, welches vielen Einflüssen von innen und aussen ausgesetzt ist. Obwohl dieses bearbeitete Issue den Namen «Einsamkeit im Alter» trägt, ist weiter feststellbar, dass sich mit dem Thema Einsamkeit weitere Personengruppen, wie beispielsweise Jugendliche und junge Erwachsene sowie alleinerziehende Elternteile damit konfrontiert sehen und sich damit auseinandersetzen.

Ein weiterer einzubeziehender Aspekt ist die Unsichtbarkeit der Einsamkeit, was zur Folge hat, dass die Einsamkeit zuhause weniger bekannt ist. Diese wird in Einzelfällen, wie beispielsweise durch punktuelle Kontaktpflege sichtbar.

Die Ergebnisse aus den Befragungen zum IST-Zustand wurden bei nachfolgenden Stellen erhoben, basierend auf folgenden vier Fragestellungen:

- Team SPTIEX Oberaargau
- Leiter Sozialamt
- Befragung Gemeindepräsidentin
- Landeskirchen
- Seniorebrügg, Vorstand



Die vier konkreten Fragestellungen:

- Wo in Ihrem/ deinem Bereich wird Einsamkeit beobachtet?
- Werden diese Beobachtungen aufgenommen/ erfasst und wie wird damit umgegangen? Was wird damit gemacht?
- Wie ist Ihre/ deine Institution/ Organisation vernetzt, um Einsamkeitsbetroffene Menschen zu unterstützen?
- Welche Angebote fehlen dir/ Ihnen, um einsamkeitsbetroffene Menschen wirksam unterstützen zu können?

Folgende Faktoren wirken sich auf die Entstehung von Einsamkeit aus:

- Das beschleunigte Lebenstempo
 - Die gesellschaftliche Globalisierung (Individualisierung, Anonymisierung, demografischer Wandel, fortschreitende Technologien und Digitalisierung)
 - Fehlende Beziehungsnetze- und Netzwerke (Das soziale Beziehungsnetz benötigt heute viel mehr eigenes Engagement und vielfach fehlen die nötigen Ressourcen dazu)
 - Bisher vorhandene Strukturen zerfallen, nehmen ab oder verschwinden (unverbindliche Begegnungsorte im öffentlichen Raum) wodurch das sich begegnen und kennenlernen erschwert wird
 - Soziale Probleme (fehlende Mittel, unverarbeitete Konflikte)
 - Physische und psychische Erkrankungen (Schamgefühle, welche es erschweren Hilfe anzunehmen, fehlende Mobilität)
 - Der kulturelle Hintergrund / eigene Sozialisation und Biografie, Werte und Haltungen
 - Verpasster Anschluss (Personen, welche ein Leben lang mit ihrem Partner Zeit verbrachten)
- ➔ Einsamkeit kommt selten allein – die Einsamkeit ist vielfach an weitere Herausforderungen gekoppelt

3. Betroffene Bereiche

Einsamkeit betrifft unter anderem ältere Menschen, bedingt durch das Fehlen von Aufgaben und oder den Verlust von Bezugspersonen/ Freunden. Einsamkeit kann in allen Lebensphasen auftreten und hat ihren Ursprung oft in der Kindheit, z.B. wenn das Kind Anwesenheit, Anteilnahme von erwachsenen Bezugspersonen vermisst hat.

Die Ursachen für Einsamkeit sind in der Persönlichkeitsstruktur (innere Faktoren) und im Auftreten von bestimmten Ereignissen (externe Faktoren) zu suchen.

Konkret lassen sich die Ursachen folgendermassen zusammenfassen:

- Verluste, Veränderungen im persönlichen Umfeld (Tod, Scheidung, Auszug der Kinder, Pensionierung, Rollenveränderungen)
- Mangelnde soziale Unterstützung bei bedeutsamen Ereignissen



- Eigene Werte und Haltungen
- Angst vor dem Risiko, in sozialen Kontakten abgelehnt zu werden, Schüchternheit
- Fehlende Ressourcen (materielle, physische und psychische)
- Physische und psychische Ursachen / Gegebenheiten

Abschliessend erachten wir es als sehr zentral darauf hinzuweisen, dass in jeder Lebensphase, ungeachtet ob nur im höheren Alter, die Bedrohung von Einsamkeit besteht und der Bereich also nicht klar abgetrennt oder losgelöst von anderen Altersgruppen zu betrachten ist. Ungeachtet der Altersgruppe sollte das Thema der Einsamkeit ganzheitlich betrachtet werden, die verschiedenen Einflussfaktoren berücksichtigt und miteinbezogen werden.

4. Potential und Herausforderungen

Da die Einsamkeit zunehmend als Krankheit verstanden wird, können ihre Ursachen erkannt bzw. erforscht werden (siehe Referat M. Spitzer, 22.09.2022) und es können Massnahmen / Therapien erarbeitet werden. Unbehandelte Einsamkeit belastet die Betroffenen selbst, deren Umfeld, das Gesundheitssystem und die Gesellschaft. Die effektive Erfassung von Einsamkeit und eine gezielte Prävention können viel Leiden und Folgekosten verhindern.

Herausforderungen	Potential
Einsamkeit verursacht körperliche und seelische Schmerzen: Häufig werden diese Schmerzen von den medizinischen Fachpersonen nicht oder zu wenig erfasst. Dadurch werden unzureichende oder unwirksame Massnahme zur Linderung ergriffen.	Gesundheitsfachpersonen verfügen über geeignete Erfassungsinstrumente und setzen diese zielgerichtet ein. Körperliches und seelisches Leiden wird nach aktuellen Therapieansätzen behandelt.
Einsamkeit schwächt das Immunsystem: Ein geschwächtes Immunsystem erhöht das Infektionsrisiko, was wiederum zu individuellem Leiden führt und schlussendlich zu einer Belastung des Gesundheitssystems führt.	Erkrankte erhalten eine angepasste Therapie zur Stärkung des Immunsystems (psychische und physische Unterstützung).
Entstehung von chronischen Krankheiten: Durch den Verlust der Selbstwirksamkeit kommt es zu Stress-Symptomen und fördert die Entstehung von chronischen Erkrankungen.	Menschen mit chronischen Krankheiten erhalten Schulungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit. Die Entstehung von Selbsthilfegruppen wird gefördert und durch Fachpersonen begleitet.
Psychischen Erkrankungen: Bei Menschen, welche an einer psychischen Erkrankung leiden, besteht nochmals eine höhere Gefahr von Einsamkeit, welche wiederum die erzielten Erfolge einer Therapie gefährden können.	Es sollen mittel- und langfristige Unterstützungsangebote zur Sicherung von Therapieerfolgen bestehen.
Einsamkeit kann ansteckend sein: Da sich diese Emotionen auf die Menschen in der Umgebung der Betroffenen auswirken können.	Es werden Sensibilisierungskampagnen für die Bevölkerung durchgeführt. Multiplikatoren und



	Multiplikatorinnen sollen Zugang zu Weiterbildungsmöglichkeiten erhalten.
Einsamkeit kann jede Altersstufe betreffen: Die Gewissheit, dass die Einsamkeit jede Altersstufe betreffen kann (jung bis alt).	Altersgerechte Sensibilisierungskampagnen sowie Präventionsangebote bezüglich dem Thema Einsamkeit.

5. Werte, Haltungen und Wirkungen

Ziele/ Absichten	Werte und Haltungen von Choreo
Die Entstehung von Einsamkeit erfassen: Hier ist die Gesellschaft als Ganzes auf auslösende Faktoren und das Erkennen von Situationen von Einsamkeit zu sensibilisieren.	Betroffene sollen / dürfen wertschätzend und auf Augenhöhe auf Einsamkeit angesprochen werden können.
Wahrnehmen von Selbstverantwortung: Betroffene erfahren Selbstwirksamkeit, indem sie bestehende Angebote nutzen und die Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben wahrnehmen. Hierzu ist die Freiwilligenarbeit ein wichtiger Aspekt.	Gegenseitige Unterstützung, Vernetzungsarbeit, sowie bereits existierende Angebote sichtbarer machen, ermutigen, neue Wege zu gehen und etwas Neues auszuprobieren. Förderung und Unterstützung von Sensibilisierungs- und Präventionsprojekten, sowie Aktivitäten von Multiplikatoren und Multiplikatorinnen fördern.
Die Wirksamkeit der Bearbeitung des Themas Einsamkeit zeigt sich darin, dass <ul style="list-style-type: none"> - Einsamkeit zu einem alltäglichen Thema wird, das enttabuisiert wird - Kleinräumige, niederschwellige Informationsangebote für die Sensibilisierung der Gesellschaft bestehen - die Gesundheitsfachpersonen die Schmerz- und Leidenszustände erfassen und geeignete Massnahmen (physische oder psychische) ergreifen, die zur Linderung beitragen - soziale Institutionen ein breites und niederschwelliges Angebot (professionell und freiwillig) für einsame Menschen und deren Mitmenschen anbieten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einsamkeit soll kein individuelles, schambehaftetes Leiden sein. - Unterstützung niederschwelliger, kleinräumiger Angebote, die vernetzt sind. - Schaffen einer zentralen Anlaufstelle, welche triagiert - Fachpersonen und Freiwillige werden unterstützt, um das Thema der Einsamkeit in den Fokus zu nehmen. - Die Nutzung von professioneller und freiwilliger Ressourcen wird unterstützt.



6. Handlungsmöglichkeiten

«Care» an sich beinhaltet die Begriffe *Sorgsamkeit, Achtsamkeit, sich sorgen, kümmern, Fürsorge, Pflege etc.* Durch das Ermöglichen von «Care» kann die Einsamkeit geschmälert werden.

Grundsätzlich sollte daher die Care-Leistung in der Politik, Wirtschaft, Bildung und in der Gesellschaft mehr Beachtung und Wertschätzung erhalten. Das Bewusstsein dafür, welche wichtige Stütze diese Care-Leistung bildet, sollte gefördert werden.

Bis diese übergeordneten Rahmenbedingungen vielleicht einmal geregelt werden, ist es wichtig, das Beziehungsnetz zu stärken, Begegnungen zu ermöglichen, Angebote bekannt zu machen, Gespräche zu führen, sich zu kümmern. Dabei ist es sinnvoll, wenn die verschiedenen Organisationen, Institutionen, Behörden und zivilen Engagements voneinander wissen und miteinander im Austausch sind und die vorhandenen Angebote sichtbar machen, so ein kooperatives Miteinander bilden, welche gemeinsam nach Lösungen sucht, um die Einsamkeit zu schmälern.

Der Verein CHOREO unterstützt mit seinem Netzwerk die angeschlossenen Gemeinden, Institutionen, Organisationen und natürlichen Personen bei Projekten, die den Umgang mit Einsamkeit zum Thema haben wie:

- Vermittlung an Fachstellen, welche sich professionell und in Freiwilligenarbeit mit Aspekten von Einsamkeit und den spezifischen Bedürfnissen von einsamkeitsbetroffenen Menschen auseinandersetzen;
- Begleitung und Koordination von spezifischen Innovations- und Pionierprojekten in den angeschlossenen Gemeinden und den beteiligten Gruppen;
- Zur Verfügung stellen von Fachliteratur, «good & best practice» Beispielen und Fachstellen, die sich mit den Aspekten von Einsamkeit befassen;
- Unterstützung bei Anträgen und Formulierung von Anliegen aus der Zivilbevölkerung zur Lancierung von Projekten zur Linderung von Einsamkeit;
- Sensibilisierung von Behörden, Verwaltungen, Institutionen und der breiten Öffentlichkeit auf die Aspekte von Einsamkeit mittels Netzwerkaktivität, Kampagnenarbeit und gezielter Informationspolitik;
- Sensibilisierung der Mitglieder von Choreo zur Vorbildhaltung im Umgang mit Einsamkeit und einsamkeitsbetroffenen Menschen;
- Unterstützung von besonders niederschweligen Initiativen und Projekten welche das Miteinander der Menschen fördern;
- Vorstellen der niederschweligen Initiativen und Projekten auf der CHOREO-Website.

7. Beiträge CHOREO

Der Verein CHOREO mit seinem Netzwerk unterstützt die angeschlossenen Gemeinden, Institutionen, Organisationen und natürliche Personen bei Planungen und Umsetzungen von Projekten und Anlässen zu «Einsamkeit im Alter» in nachfolgendem Umfang:



- Vermittlung zu Fachstellen, welche sich berufsbedingt mit Alter und spezifischen Bedürfnissen von älteren Menschen auseinandersetzen;
- Einmalige Begleitung von Innovations- und Pionierprojekten mit Leuchtturmcharakter in den angeschlossenen Gemeinden in Form von koordinativer Begleitung zwischen den Anspruchsgruppen;
- Begleitung von Partizipationsprozessen bei Innovations- und Pionierprojekten in den angeschlossenen Gemeinden;
- Zur Verfügung stellen von Fachliteratur, «good & best practice» Beispielen, Fachliteratur, Adressen und Fachstellen;
- Unterstützung bei Anträgen, Formulierung von Anliegen und Initiativen aus der Zivilbevölkerung zu Lancierung von Innovativ- oder Modellprojekten, politischen Vorstössen oder Veränderung bei privatrechtlichen Nutzungen;
- Sensibilisierung von Behörden, Verwaltungen, Institutionen, breiter Öffentlichkeit durch entsprechende Öffentlichkeitsarbeit, Netzwerktätigkeit, Kampagnenarbeit, gezielter Informationspolitik;
- Sensibilisierung der Mitglieder zu einer Vorbildhaltung im Bereich Raumplanung in Bezug auf die Bedürfnisse der älteren Generation;
- Unterstützung besonders innovativer Projekte im speziellen zum Thema «Einsamkeit im Alter». Auszeichnung und Erwähnung auf der Webseite von CHOREO.

8. Good Practices

Diese Projekte bieten Diverse Angebote im Bereich der gelingenden Altersarbeit, mit dem Ziel Selbstständigkeit zu fördern und Einsamkeit zu lindern:

- www.chatbot42.ch bietet Antworten rund um Alters- und Gesellschaftsfragen
- www.kuessnacht.ch/alter Wegweiser für Seniorinnen und Senioren und Angehörige
- www.gesellschaft-aarau.ch/alter/mobile-altersarbeit-moa.html/1005
MOA Mobile Altersarbeit der Stadt Aarau, Quartierarbeit
- www.stadtluern.ch/dienstleistungeninformation/5340
Stadt Luzern «en guete mitenand!» ässe, trinke, zämäsii
- www.franzundvroni.ch/ Altersnetzwerk Region Ganttrisch



Quellen

Einsamkeit, J. Bühlmann, S. 133 – 155; in Pflegekonzepte, Phänomene im Erleben von Krankheit und Umfeld, Silvia Käppeli (Hrsg.), Bd. 1, Verlag Hans Huber, 1998, 4. Nachdruck 2004

Pflegephänomen Einsamkeit, Pflege Z. 2020; 73(9): 22-24.

Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit, Referat Prof. Manfred Spitzer, 22.09.2022, Landhaus Solothurn

Wikipedia Stichwort Einsamkeit, Herbst 2022

Projekt Wohnen im Alter in der Stadt Langenthal: Ergebnisse und Handlungsempfehlungen, Jonathan Bennett, Riccardo Pardini, Herbst 2022