

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Kantonaler Sozialdienst

Fachstelle Alter und Familie

15. Januar 2021

KURZBERICHT

Einsamkeit im Alter

Am 11. Januar 2021 fand der erste Online-Austausch des Aargauer Netzwerks Alter zum Thema Einsamkeit im Alter statt. Diskutiert wurden Projekte, die Gemeinden und Organisationen planen oder bereits realisiert haben, um die Einsamkeit älterer Menschen zu lindern.

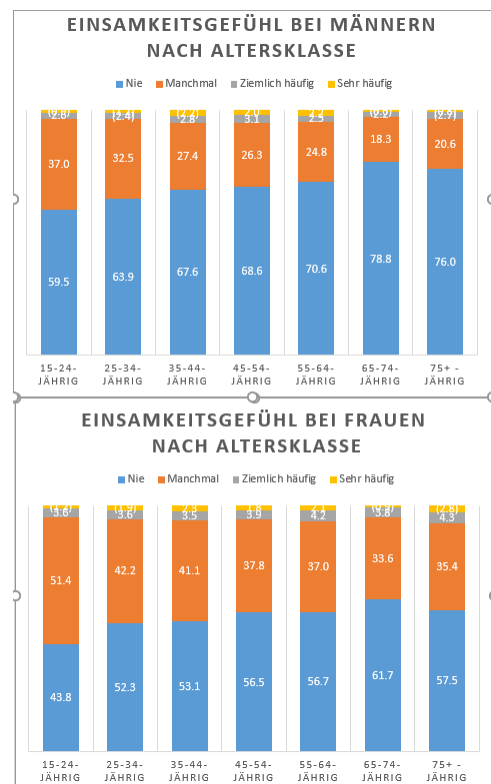
1. Einsamkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das durch Fehlen von persönlichen Beziehungen entsteht. Es kann nicht objektiv definiert werden. Oft geht dieses Gefühl mit einer sozialen Isolation einher. Diese kann schwerwiegende Folgen auf die individuelle Gesundheit und auf die Gesellschaft als Ganzes haben.

Von sozialer Isolation, mangelnder Unterstützung und geringem sozialen Kapital sind bestimmte Gruppen von Menschen betroffen. Bei den vulnerablen Gruppen handelt es sich um betagte Menschen, insbesondere allein wohnende betagte Frauen, Personen mit tiefer Schulbildung und geringen finanziellen Mitteln, Migrantinnen und Migranten mit tiefem sozioökonomischem Status (Bildung, Wohlstand), Alleinerziehende, Personen nach einer psychischen Erkrankung, junge Männer und Alleinwohnende (insbesondere Männer ohne Lebenspartnerin) (OBSAN 2014).

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sozial isoliert sind, schlechtere körperliche, psychische und kognitive Gesundheit haben als andere. Sie weisen auch ein grösseres Risiko für chronische Erkrankungen und frühere Sterblichkeit als Nicht-Isolierte auf. Soziale Isolation erhöht die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs-Erkrankungen und Infektions-Krankheiten. Es ist empirisch ausserordentlich gut bestätigt, dass das Fehlen von sozialen Ressourcen eine negative Wirkung auf die Gesundheit hat (u.a. Obsan 2012 und 2014).

Die Gesundheitsbefragung 2017 zeigt, dass rund 5 Prozent der Bevölkerung sich ziemlich bis sehr häufig einsam fühlt. Es zeigen sich grosse Unterschiede zwischen den Geschlechtern: So fühlen sich etwa 1 Prozent der Männer über 75 Jahren sehr häufig einsam, im Vergleich zu rund 3 Prozent der Frauen. Das Lebensalter spielt ebenfalls eine Rolle: So



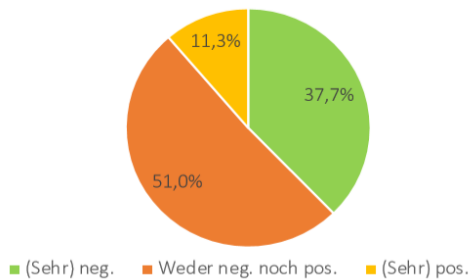
Einsamkeitsgefühl nach Altersklasse. Quelle: Gesundheitsbefragung 2017

steigt das durchschnittliche Einsamkeitsgefühl (häufig und sehr häufig einsam) bei 15- bis 65-Jährigen leicht an. In den frühen Pensionierungsjahren 65 bis 74 nimmt das Einsamkeitsgefühl durchschnittlich ab und steigt dann nach 75 wieder an (BAG 2017).

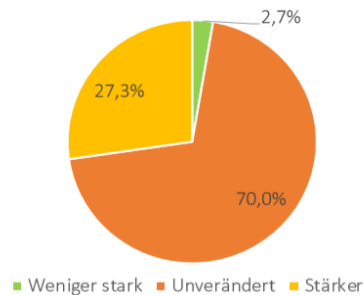
1.1 Einsamkeit älterer Menschen in Zeiten von Corona

Die Hochschule für Soziale Arbeit Freiburg (HETS FR) hat bei 5'000 Personen in der Westschweiz zwischen April und Juli 2020 eine Studie zu Einsamkeitsgefühlen bei der älteren Bevölkerung durchgeführt.

Grafik 1. Auswirkungen der Krise auf die Stimmung



Grafik 2. Entwicklung des Gefühls der Einsamkeit seit Beginn der Krise



Die Studie kommt zum Schluss, dass die Krise nicht die gleichen Auswirkungen auf alle Personen ab 65 Jahren hatte. So muss festgehalten werden, dass die ältesten Personen nicht systematisch am stärksten von Einsamkeitsgefühlen betroffen sind und die Krise tendenziell bereits gefährdete oder prekäre Situationen weiter verschärft zu haben scheint (Maggiori und Dif-Pradalier, 2020).

Das Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien BASS hat im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) sämtliche aktuellen Studien zu Einflüssen der Covid-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit zusammengefasst (Stocker et al. 2020).

Die Studie kommt zum Schluss, dass die Corona-Krise als "Katalysator" bezeichnet werden kann, weil bestehende Tendenzen von Ungleichheit und Vorbelastung durch die Krise verstärkt werden. So sind es beispielsweise bei Menschen über 65 Jahren (als eine der Covid-Risikogruppen) vorwiegend sozial isolierte Personen und Menschen mit Vorerkrankungen, die verstärkt unter Einsamkeit und negativer Stimmung litten, während Seniorinnen und Senioren insgesamt im Vergleich zu den jüngeren Generationen weniger psychisch belastet waren (Stocker et al. 2020).

Die unterschiedlich geführten Studien zeigen verschiedene Punkte auf, welche für die Praxis relevant sind:

- Früherkennung und Frühintervention sind in diesem Bereich zentral. Es gilt einen niederschweligen Zugang zu Unterstützungsangeboten sicherzustellen, isolationsgefährdete Personen zu identifizieren und aktiv anzugehen (vgl. Stocker, 2020).
- Einsamkeit sowie soziale Isolation gilt es individuell zu betrachten. Die Massnahmen haben nicht für alle dieselben Wirkungen (vgl. Maggiori und Dif-Pradalier, 2020).
- Aktuelle Narrative fördern den einseitigen Blick auf das Alter, indem das Alter als Risikogruppe angesehen wird. Wichtig ist, einen differenzierten Blick auf das Alter herzustellen und auch über die Ressourcen von älteren Generation zu kommunizieren (vgl. Schroeter und Seifert, 2020; Maggiori und Dif-Pradalier, 2020).

2. Beispielprojekte gegen Einsamkeit

- Telefonaktionen durch Seniorenkommissionen / Seniorenorganisationen
- Telefonketten der Pro Senectute: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/gesellschaft/telefonketten.html>

- Virtuelle Selbsthilfegruppen: <https://www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de/aktuell/virtuelle-selbst-hilfe.html>
- Online-Formate wie zum Beispiel Amuse-Bouche (Online Projekt von Tavolata)
- Coaching-Angebote, zum Beispiel für pflegende und betreuende Angehörige
- Besuchsdienst zum Spazierdienst umfunktionieren oder nach draussen verlegen
- Broschüren verteilen oder per E-Mail versenden, zum Beispiel "[Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden.](#)"
- Flyer des BAG zu Hilfsangeboten zu psychischer Gesundheit: <https://bag-coronavirus.ch/hilfe/>
- Verschiedene seelsorgerische Tätigkeiten per E-Mail oder Online.

3. Rückmeldungen aus den Gruppendiskussionen

3.1 Aussagen zur Zielgruppe

- Es besteht ein sehr grosses Angebot (zum Teil fast ein Überangebot) für bei den Ü65-Jährigen: Denn Überblick zu bewahren ist schwierig. Dies zeigt sich auch während der Corona-Krise, insbesondere bei Personen die vor der Krise keine Dienstleistungen in Anspruch genommen haben.
- Telefonieren kann Fluch und Segen zugleich sein: teils schwierig, wenn die Personen die Telefonierenden nicht kennen. Zum Teil wird sehr viel telefoniert.
- Es ist schwierig, sozial isolierte Menschen zu erreichen. Meist waren sie schon vor der Pandemie wenig integriert. Bei einer Projektplanung muss deshalb auch damit gerechnet werden, dass nicht alle sozial isolierten Menschen erreicht werden können. Aber auch Projekte, welche nicht alle erreichen haben eine Daseinsberechtigung.
- Es bestehen Unterschiede zwischen der Situation im Frühling und im Winter: Im Frühling ging es darum, Einkaufsdienste bzw. das Überleben zu organisieren. In der zweiten Welle der Pandemie liegt der Fokus auf dem Austausch, der weggebrochen ist und auf dem Fehlen gemeinsamer Aktivitäten.

3.2 Beispiele niederschwellige Angebote

- Postkarte für Nachbarinnen und Nachbarn ([Beispiel Stadt Baden](#))
- Telefonaktion für alle über 80-Jährigen, zum Beispiel Küttigen oder Schöffland.
- Organisierte Spaziergänge zu bestimmten Themen (gratis, niederschwellig, einfach organisierbar)
- Flyer mit Telefonnummern, um auf aktuelle Angebote hinzuweisen, idealerweise mit einem Namen der Gemeinde, den/die man kennt (ausgedruckt, in Briefkästen legen)
- Kontaktaufnahme mit Teilnehmenden von Aktivitäten (Mittagstisch, Seniorenturnen). Etwas vorbeibringen, sich draussen kurz austauschen.
- Bibliotheksangebot per Zoom oder Post

3.3 Ideen für weitergehende Projekte

- Digitaler Dorfplatz einrichten, zum Beispiel [Crossiety](#) (wie Rheinfeld, Rottenschwil, Holderbank, Schafisheim, usw.)
- Multiplikatoren informieren (Coiffeure, Physiotherapeutinnen und so weiter)
- Plauderbänkli in den Gemeinden. Diese animieren (Einladung die Plauderbänkli auch zu nutzen)
- Quartierarbeit u.a. in grösseren Mehrfamilienhäusern (jemand soll Verantwortung übernehmen, Kontakte pflegen, Kaffee trinken, mit Telefonaten kontaktieren)
- Webinare anbieten

Literatur

BAG (2017): Gesundheitsbefragung, <https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/6426300/master>

BAG (2020): Fact Sheet zu psychischer Gesundheit in Zeiten von Corona, https://www.ag.ch/media/kanton_aargau/dgs/dokumente_4/gesundheit_1/gesundheitsfoerderung_praevention/psychischegesundheit/DE_BAG_Faktenblatt_psyGes_Corona.pdf

Maggiore, Christian, Dif Pradalier, Maël (2020): Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19, https://www.hets-fr.ch/files/ecole/no_menu/cov65ans/65ansplus_Rapport_final-complet_HETS-FR.pdf. Zusammenfassung auf Deutsch: https://www.hets-fr.ch/files/ecole/no_menu/cov65ans/65ansplus_Resume_DE_HETS-FR.pdf

OBSAN (2014): Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz, https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2015/bu1-2014_1033-1401.pdf

Schäffler, Hilde, Biedermann, Andreas und Corina Salis Gross (2013): Soziale Teilhabe Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter, https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/berichte/Via_-_Bericht_Soziale_Teilhabe_-_Angebote_gegen_Vereinsamung_und_Einsamkeit_im_Alter.pdf

Stocker et al. (2020): Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrischpsychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. https://www.buerobass.ch/fileadmin/Files/2020/BAG_2020_COVID19_PsychGesundheit_ErsterTeilbericht_Kurzf_de.pdf

Christina Zweifel
Leiterin Fachstelle Alter und Familie