

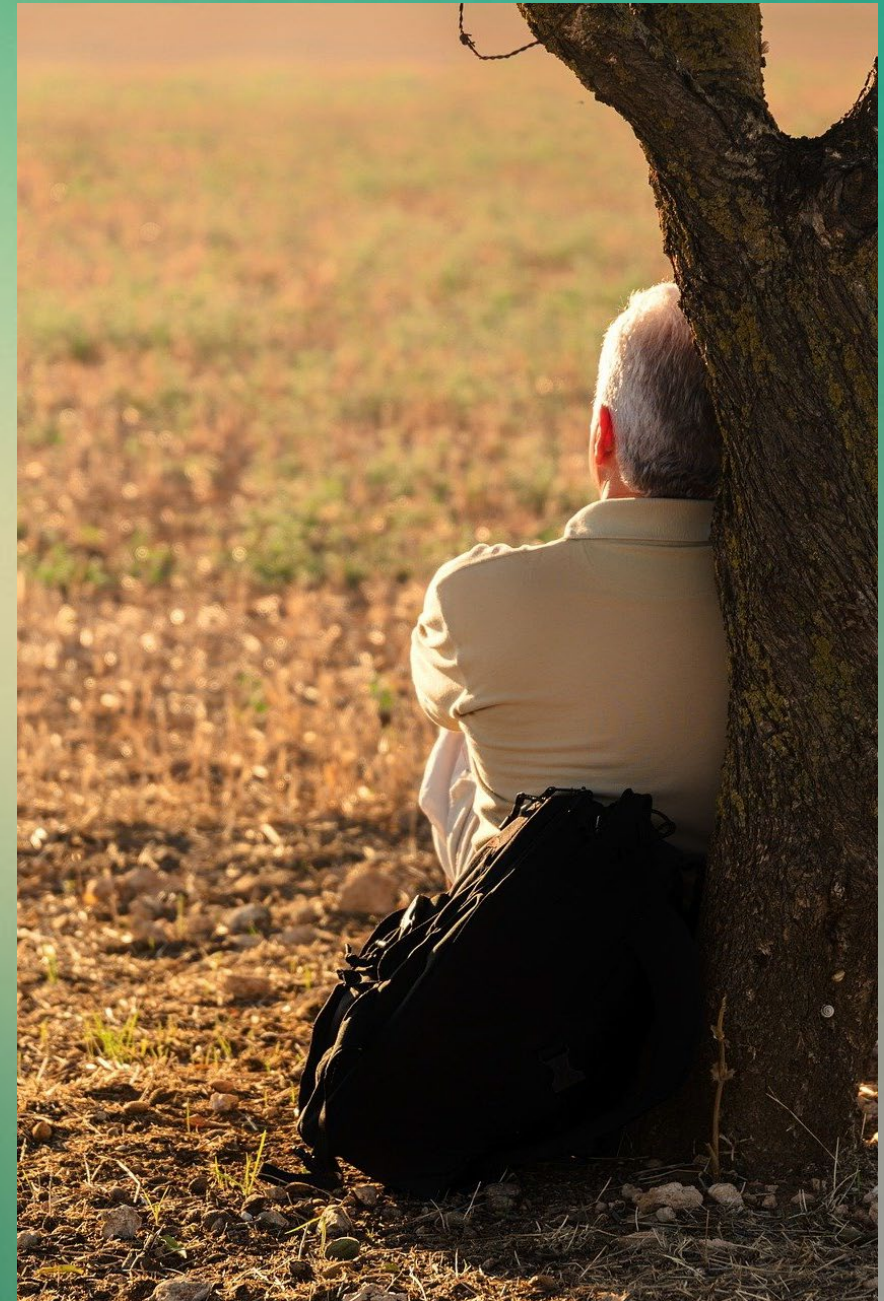


Institut Neumünster

# Einsamkeit im Alter: wie erkennen, vorbeugen und lindern?

Forum angewandte Gerontologie  
Uetikon am See, 29. Februar 2024

**Sabine Millius**  
Fachverantwortliche Gesundheit &  
Lebensbegleitung, Institut Neumünster



# Agenda

- Einsamkeit als subjektive Empfindung
- Gesundheitliche Auswirkungen von Einsamkeit
- Einsamkeit erkennen, vorbeugen und lindern. Eine kleine Studie aus dem Alterszentrum Hottingen
- Hinweise zum Erkennen von Einsamkeit und zum Umgang damit



# Einsamkeit

Missverhältnis zwischen gewünschten  
und vorhandenen sozialen  
Beziehungen



*Äussere Faktoren?  
Innere Faktoren?*

# Ihre Begegnung mit Einsamkeit?

Bei sich selbst / bei  
jemand anderem:

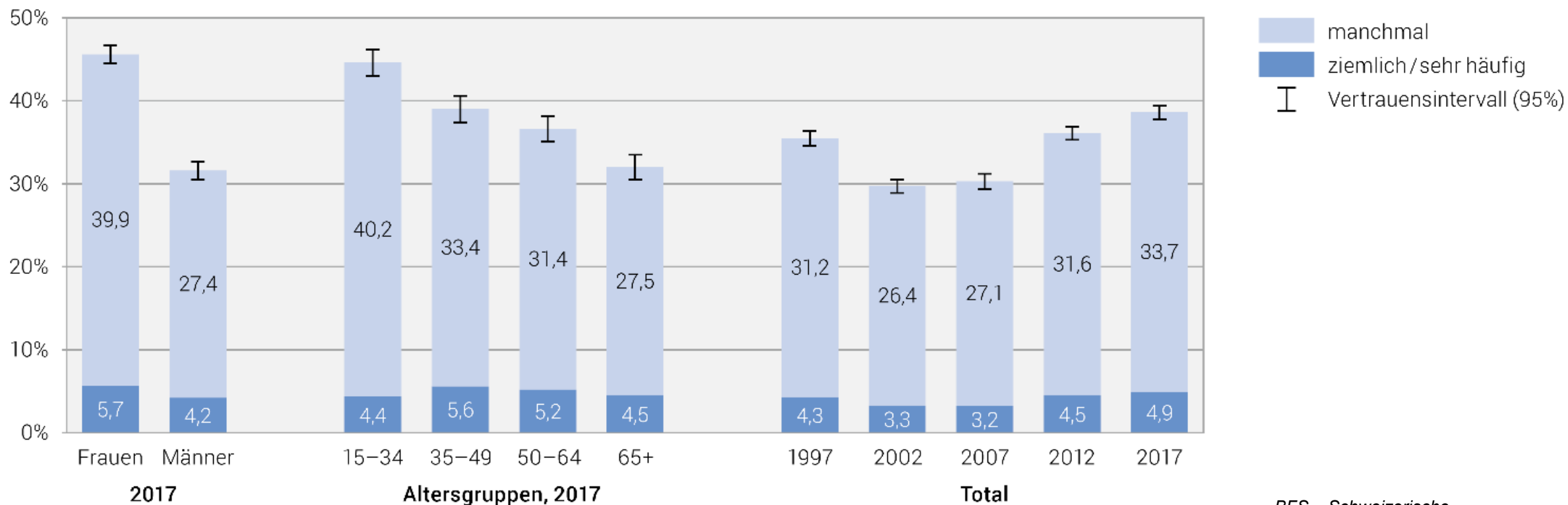
Spricht man über Einsamkeit?

Spricht man es bei anderen an?

# Rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung fühlt sich manchmal bis sehr häufig einsam

Einsamkeitsgefühle, nach Geschlecht und Alter, 1997 – 2017

Anteil der Bevölkerung in %



# Einsamkeit tut weh

Körperliche Schmerzen und das Erleben von sozialer Ablehnung aktivieren im Gehirn das gleiche neuronale Netz.



# Einsamkeit ist ein unterschätzter Risikofaktor

## Psychische Erkrankungen

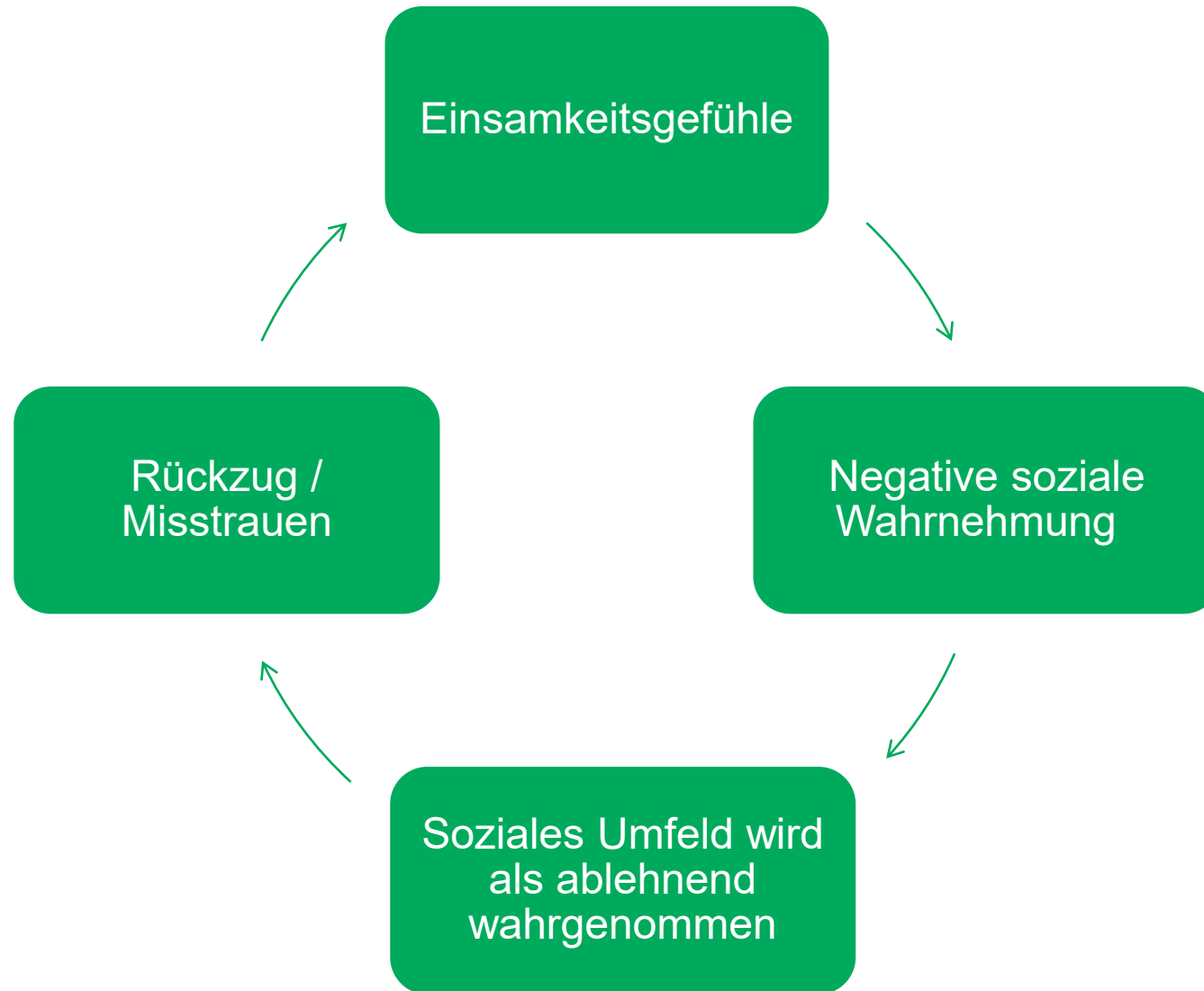
- Depression
- Angststörung
- Demenz

## Physische Erkrankungen

- Bluthochdruck
- Infektionen
- Übergewicht
- Diabetes
- Schlaganfall
- Gewisse Krebsarten
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verzögerte Wundheilung

➤ *Einsamkeit ist ein Risikofaktor für erhöhte Mortalität*

# Negative Einsamkeitsdynamik entsteht



# Einsamkeitsstudie

Alterszentrum

Hottingen

Zürich





# Einsamkeit erkennen & vorbeugen

Zeitraum: Mai 2019 – Mai 2020

Fragestellung:

- Fühlen sich die Mieter\*innen im AZH einsam?
- Kann dies erkannt und reduziert werden?
- Gibt es Möglichkeiten, präventiv gegen Einsamkeit vorzugehen?

Erhebung:

- Schriftlicher Fragebogen an die Mieter\*innen
- Qualitative Interviews
- Mitarbeitende des Alterszentrums

# Resultate der schriftlichen Befragung

118 versendete Fragebogen (Rücklaufquote 72%)

- 4 Personen gelten als konstant einsam (4.7%), 3 der 4 Personen davon sind sozial einsam, 1 Person ist emotional einsam
- Je einsamer sich jemand fühlt, umso wahrscheinlicher ist es, dass diese Person auch unter Depressionen leidet.
- Je länger jemand im AZH wohnt, desto weniger einsam ist er/sie.
- Je grösser das engste Netzwerk (in Bezug auf die Anzahl Personen), desto weniger einsam ist er/sie.

# Resultate der Interviews

13 halbstandardisierte Interviews in den Wohnungen der Mieter\*innen (20 min bis 1 h 20 min)

## Hinweise zur Erkennung von und Sprechen über Einsamkeit:

- Rückzug, Traurigkeit, negative Äusserungen, einen «Lätsch» ziehen
- Jemand hält seinen Tagesplan nicht mehr ein, kann sich keinen «Schupf» mehr geben
- Es wird nicht bewusst nach Aussen getragen, es wird nicht darüber geredet
- Wenn, dann spricht man mit einer Vertrauensperson

## Ausarbeitung von Schutzfaktoren:

- Beziehungsnetzwerk
- Positive Situationsdeutung
- Selbstwirksamkeit



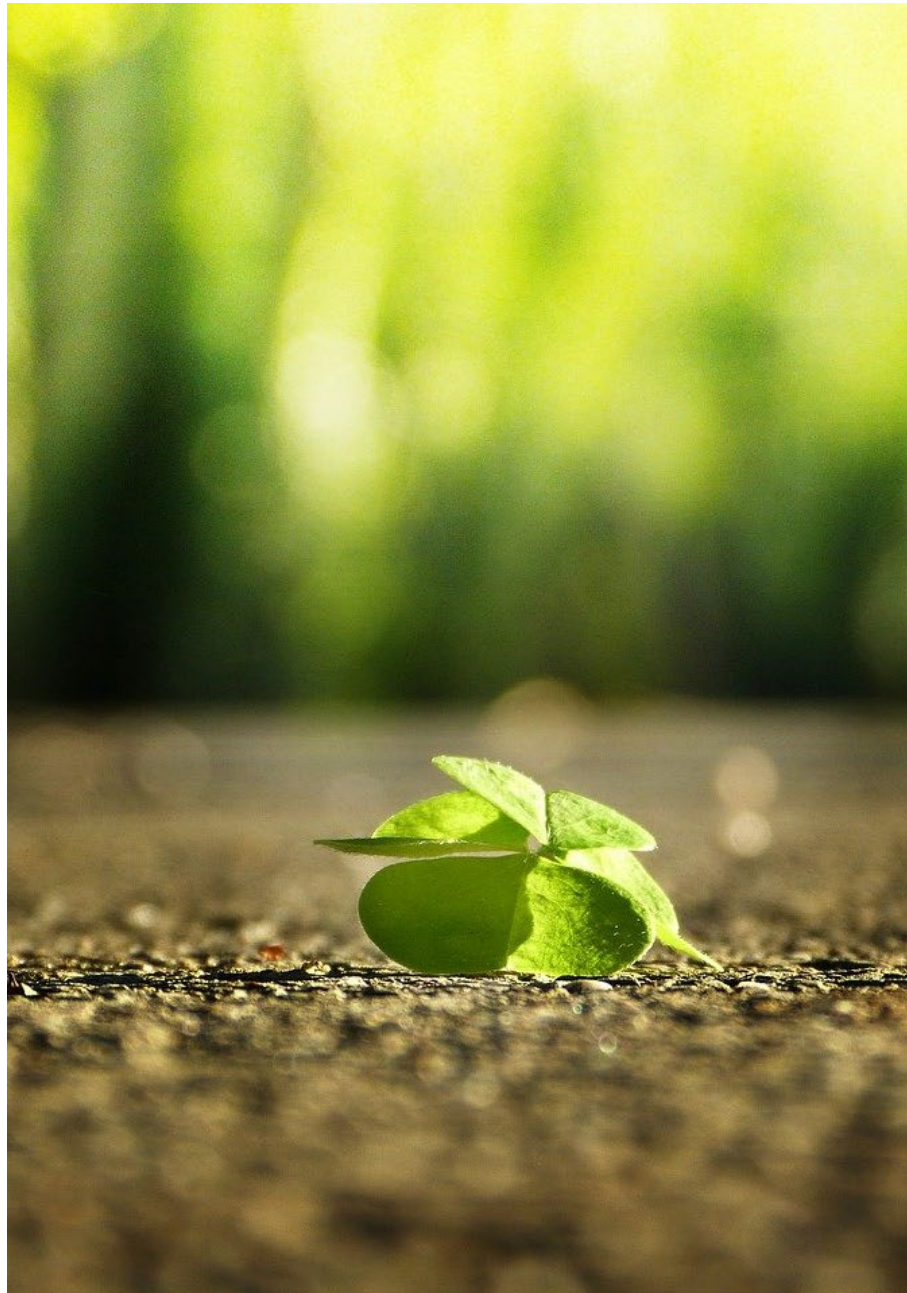
## Schutzfaktor «Beziehungsnetzwerk»

Als Schutzfaktor wirkt ein Beziehungsnetzwerk in dem Ausmass, wie es dem Bedürfnis eines Menschen entspricht.

## Beziehungsnetzwerk: Zitat

«Ich habe viele Bekannte verloren... Gälled Sie, ich werde 90... Ja, man gewöhnt sich dran. Also natürlich, ich bin verwöhnt, weil ich diese gute Bekanntschaft hier habe. Wir telefonieren immer am Morgen: ‚hast du gut geschlafen? Was machst du heute?‘ ...Aber ich kann mir gut vorstellen, dass meinen Nachbarn am Morgen niemand sagt: ‚hast du gut geschlafen?‘. Das ist so wichtig.»





## Schutzfaktor «Positive Situationsdeutung»

Bei der positiven Situationsdeutung geht es darum, einen tragenden Sinn für sich selber in der momentanen Situation zu finden.

## Positive Situationsdeutung: Zitat

«Es ist mir vorher, bevor ich hierhergekommen bin, gesundheitlich sehr schlecht gegangen und ich habe gerade eine Operation hinter mir gehabt und bin dann so froh gewesen, dass ich nur noch zwei Zimmer habe und keine grosse Wohnung mehr, und dass alles so reduziert ist, dass ich mich einfach vögeliwohl gefühlt habe.»



## Schutzfaktor «Selbstwirksamkeit»

Unter Selbstwirksamkeit versteht man eine positive Grundhaltung gegenüber der eigenen Person und der eigenen Handlungsfähigkeit.

## Selbstwirksamkeit: Zitat

«Aber ich muss sagen, es braucht Eigenleistung, also wenn ich das nicht machen würde, regelmässig Leute einladen und mich bemühen würde, dann wäre ich wirklich sehr einsam... Man muss sich selber bemühen, mal ein Telefon zu nehmen, oder mal jemandem sagen: 'kommst du zu mir einen Kaffee trinken?' Das ist ja keine grosse Anstrengung, man muss ja nur Kaffee machen und ein paar Kekse aufstellen und dann hat es sich erledigt. Und schon das genügt... also ich würde sagen, ein wesentlicher Faktor ist die Eigeninitiative... Ja, ich glaube schon, dass man das lernen kann. Aber man muss es sich einmal überlegen und dann halt in Gottes Namen einmal das Telefon nehmen.»



# Schlussfolgerungen aus der Studie

Aus den Erhebungen:

- Es sind wenige Mieter\*innen, die sich konstant einsam fühlen
- Eine Anlaufstelle ist wichtig
- Begegnungsraum ist wichtig (z.B. Waschküche, Restaurant, Lift)
- Angebote für soziale Kontakte (z.B. Gruppenaktivitäten) sind wichtig
- Einsamkeit ist ein Tabuthema, doch darüber reden tut gut
- Einzug ins Alterszentrum ist ein kritisches Ereignis
- Es braucht auch eine Eigenleistung und ein bisschen Mut, aufeinander zu zugehen

Empfehlungen ans Alterszentrum:

- Instrument zur Erfassung und Intervention von Einsamkeit
- Götti/Gotti-Prinzip bei Einzug ins Alterszentrum
- Schaffung einer Anlaufstelle / Siedlungsassistenz
- Verbesserung der psychosozialen Versorgung

<https://vimeo.com/560340603>



## Einsamkeit im Alter

«Kritische» Lebensereignisse, die Einsamkeit begünstigen können:

- Familienmitglieder oder Bekannte und Freund\*innen aus der jüngeren Generation ziehen weiter weg oder haben weniger Zeit
- Pensionierung
- Wohnungswechsel
- Abnahme des sozialen Netzwerks
- Eigene gesundheitliche Beschwerden
- Schwerhörigkeit
- Sehschwäche
- Abnehmende Mobilität
- Finanzielle Ängste oder Schwierigkeiten
- Erkrankung oder Tod des Partners/der Partnerin



# Einsamkeit an- und erkennen

## Hinweise:

- Depression oder depressive Zeichen (Interessensverlust, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit)
- Kritische Lebensereignisse (z.B. Tod von Bezugspersonen)
- Soziale Isolation
- Negative Erfahrungen und Ängste im Umgang mit anderen
- Schmerzen
- Rückzug
- Misstrauisches Verhalten
- Emotionale Instabilität (z.B. häufiges Weinen, Aggressivität)
- Äusserung, einsam zu sein (oder auch versteckt: «heutzutage hat ja niemand mehr Zeit»)
- Entwicklung von gesundheitsschädigendem Verhalten (z.B. Sucht)
- Wohnungswechsel
- Mobilitätseinschränkungen





# Was tun?

## Soziale Begleitung:

Regelmässiges Nachfragen, Anrufe, Besuche, Unterstützung bei der Anwendung digitaler Kommunikationsmittel

## Angebote für soziale Kontakte:

Gruppenaktivitäten, Schaffung von Begegnungsorten

## Stärkung sozialer Kompetenzen:

Gemeinsam Aktivitäten planen und durchführen (z.B. gemeinsames Kochen und Essen)

## Änderung negativer sozialer Wahrnehmung und Kognition:

Zugehörigkeitsgefühl stärken, ermuntern, Befürchtungen und Fehlbewertungen korrigieren, Stressmanagement verbessern

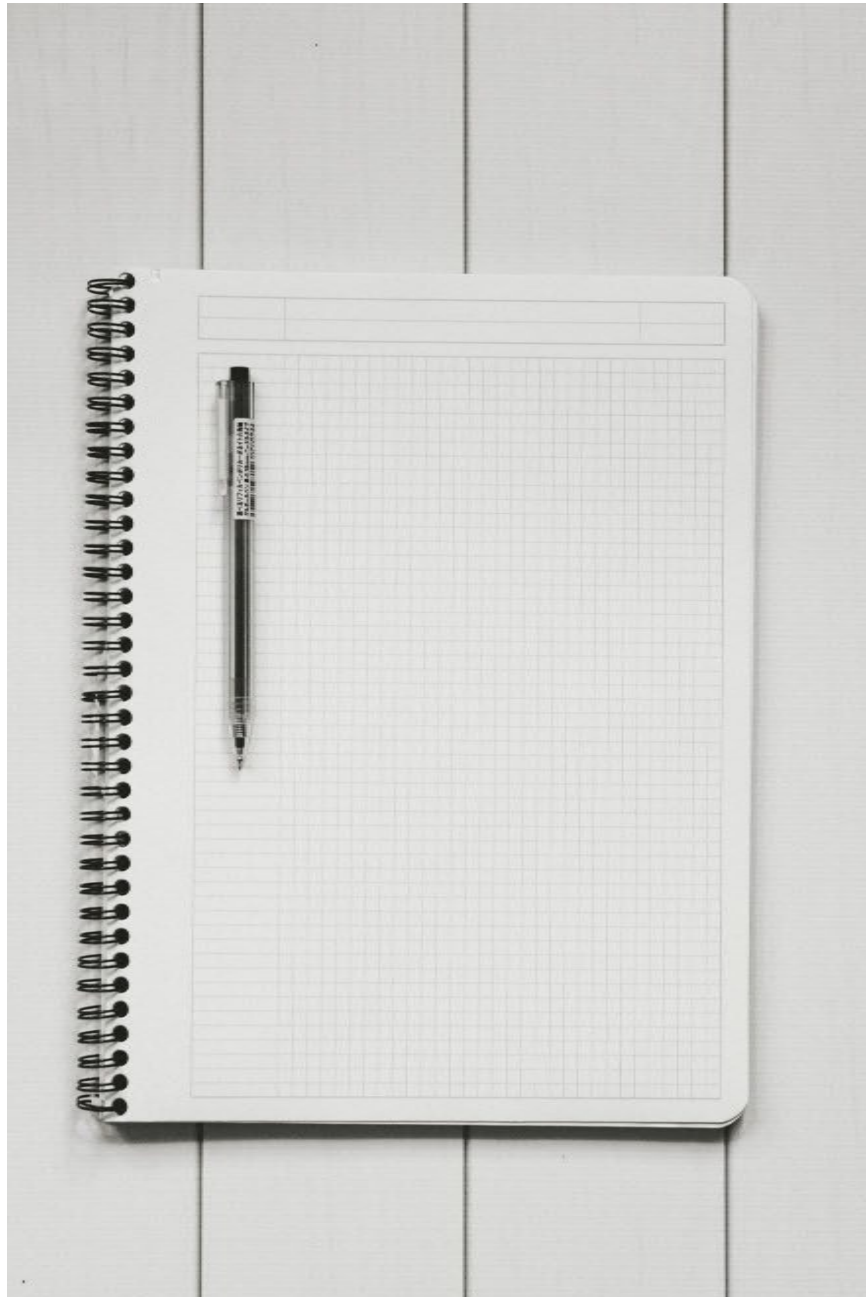
→ *Psychologische Beratung und Behandlung*



## Was können *Sie* konkret tun?

- Seien Sie aufmerksam: Gibt es Hinweise für Einsamkeit? Kritische Lebensereignisse? Veränderte Gemütslagen? Rückzug und Misstrauen? Angst? Äusserungen?
- Schauen Sie genauer auf (ihre) Beziehungen: Passen Wunsch und Wirklichkeit zusammen? Was wünscht man sich überhaupt?
- Ermutigen Sie sich und andere, über Einsamkeit zu sprechen
- Fragen und suchen Sie nach glücklichen Lebensabschnitten und Tätigkeiten, die gerne gemacht wurden/werden. Wie könnte das wieder aufgenommen und realisiert werden?
- Ermutigen Sie sich und andere, Kontakt mit einer Fachstelle aufzunehmen und nach professioneller Unterstützung zu fragen

**Es braucht manchmal keine grossen Taten:** Ein liebes Wort, ein freundlicher Gruss oder ein kurzes Gespräch können zu positiven Gefühlen verhelfen und das Gefühl von Einsamkeit verringern



# Wichtig !

## Über Einsamkeit reden

- Einsamkeit ist immer noch ein Tabu
- Reden ist der erste und wichtigste Schritt
- Es sind viele betroffen und kann jeden treffen!
- Psychologische Beratung und Behandlung

## Keine pauschalen Urteile

- Einsamkeit wird unterschiedlich erfahren
- Es gibt individuelle Wege im Umgang mit Einsamkeit

# Einsamkeit

Wie gehen wir damit um? Mit uns selber? Mit anderen?

Was sind meine Erfahrungen?



# Hinweise

## Anlaufstellen:

Hausarzt/-ärztin, Spitex, Fachstelle für das Alter, ProSenectute

## «Einsamkeit hat viele Gesichter»

Film, Broschüre, Informationen, Anlaufstellen

[www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

## Telefonische Gesprächsangebote:

«Mal reden» ([www.malreden.ch](http://www.malreden.ch))

0800 890 890

«Mein Ohr für Dich» ([www.meinohrfuerdich.ch](http://www.meinohrfuerdich.ch))

0800 500 400

## «Soziale Einsamkeit im Alterszentrum Hottingen»

Erklärvideo, Bericht, Artikel

[www.institut-neumuenster.ch/soziale-einsamkeit-im-alter](http://www.institut-neumuenster.ch/soziale-einsamkeit-im-alter)



Institut Neumünster

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sabine Millius

Institut Neumünster, Zollikerberg / [www.institut-neumuenster.ch](http://www.institut-neumuenster.ch)

[sabine.millius@institut-neumuenster.ch](mailto:sabine.millius@institut-neumuenster.ch)