



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Der Einsamkeit im Alter begegnen 21.10.2020

Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach

Zwäg ins Alter

[prosenectute.bern.ch](http://prosenectute.bern.ch)

# Inhalt

- **Begriffsklärung Einsamkeit**
- **Auswirkungen auf Gesundheit**
- **Erkennen von Einsamkeit**
- **Soziale Teilhabe fördern**
- **Kritische Lebensereignisse**
- **Begegnung trotz Corona**

# Gewollte Einsamkeit

- Rückzug nach belebten Tagen ist heilsam
- Alleinsein hat Qualität
- Selbstbesinnung, Lebensrückblick, Lebensbilanz



Anna Hirsbrunner

# Ungewollte Einsamkeit

«Einsamkeit ist das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen»

*(Schwab 2005: 75)*



Anna Hirsbrunner

**Zwäg ins Alter**

# Auswirkungen auf Gesundheit

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

- Gesundheit ↘ (Rauchen, Übergewicht)
- Lebenserwartung ↘
- Blutdruck ↗
- depressive Symptome ↗
- Schlaf ↘ Stress ↗
- Bewegung ↘
- Risiko für Demenz ↗

Aus: H. Schäffler, A. Biedermann & C. Salis Gross, 2013



«© Gesundheitsförderung Schweiz/ Peter Tillessen»

Zwäg ins Alter

# Zeichen der Einsamkeit

- Rückzug
- Nicht auffallen
- Schweigsam, abweisend
- Redselig, anhänglich
- Ungepflegte Erscheinung
- Unsicherheit im Sprechen
- Unsicherheit im Auftreten
- .....



«© Gesundheitsförderung Schweiz/ Peter Tillesen»

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**

# Soziale Teilhabe I



«© Gesundheitsförderung Schweiz/ Peter Tillessen»

# Soziale Teilhabe II

Qualität der Beziehungen

Nicht Quantität

Nicht Häufigkeit

Wirkungsvoll:

Gruppenaktivitäten

Bewegung

Aus: Schäffler et al. 2013



«© Gesundheitsförderung Schweiz/ Peter Tillessen»

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**

# Förderung soziale Teilhabe

- Nachbarn mit Namen ansprechen
- Sich neuen Mietern vorstellen
- Hilfe anbieten, annehmen (Blumen giessen)
- Ressourcen der Betroffenen ergründen
- Angebote und Unterstützung vermitteln
- Begleitung (zu Anlässen, Einkaufen ...)
- Willkommen heissen an Anlässen
- Förderung der Mobilität - Fahrdienste
- Grenzen wahren

# Kritische Lebensereignisse

- Eigene Erkrankung / Behinderung
- Verlust der Funktionalität, Autonomie, Selbständigkeit und Mobilität
- Betreuung Angehöriger
- Tod einer angehörigen Person
- Scheidung oder Trennung
- Verlust des Netzwerks
- Pensionierung
- Umzug

Aus dem Bericht «Förderung der psychischen Gesundheit», Zentrum für Gerontologie 2012

# Begrenzung trotz Corona

- Prinzipien: Reduktion der direkten Kontakte, Kontrolle, AHA
- Nicht Angst aber Respekt
- Gastfreundschaft umdeuten (vornehm)
- Mitverantwortung
  
- Outdoor
- Regelmässig, kleiner Kreis
- Eigene Mobilität beachten
- Hilfe annehmen (durchfragen)

# Was nehmen wir mit für das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach



Anna Hirsbrunner

- **Privatperson**
- **Funktion/Rolle**
- **Gemeinschaft**
- **Gemeinde**