

Einsamkeit im Alter – Risikofaktoren und was wir heute dagegen tun können

Bildungsanlass
Seniorennetzwerk Region
Oberdiessbach

Oktober 2024

Sibylle Vogt, Psychologin FSP/Ausbilderin FA
www.bildung-diversity.ch



Foto: Sibylle Vogt, 2016

Begriffsklärung

Wer ist
betroffen?

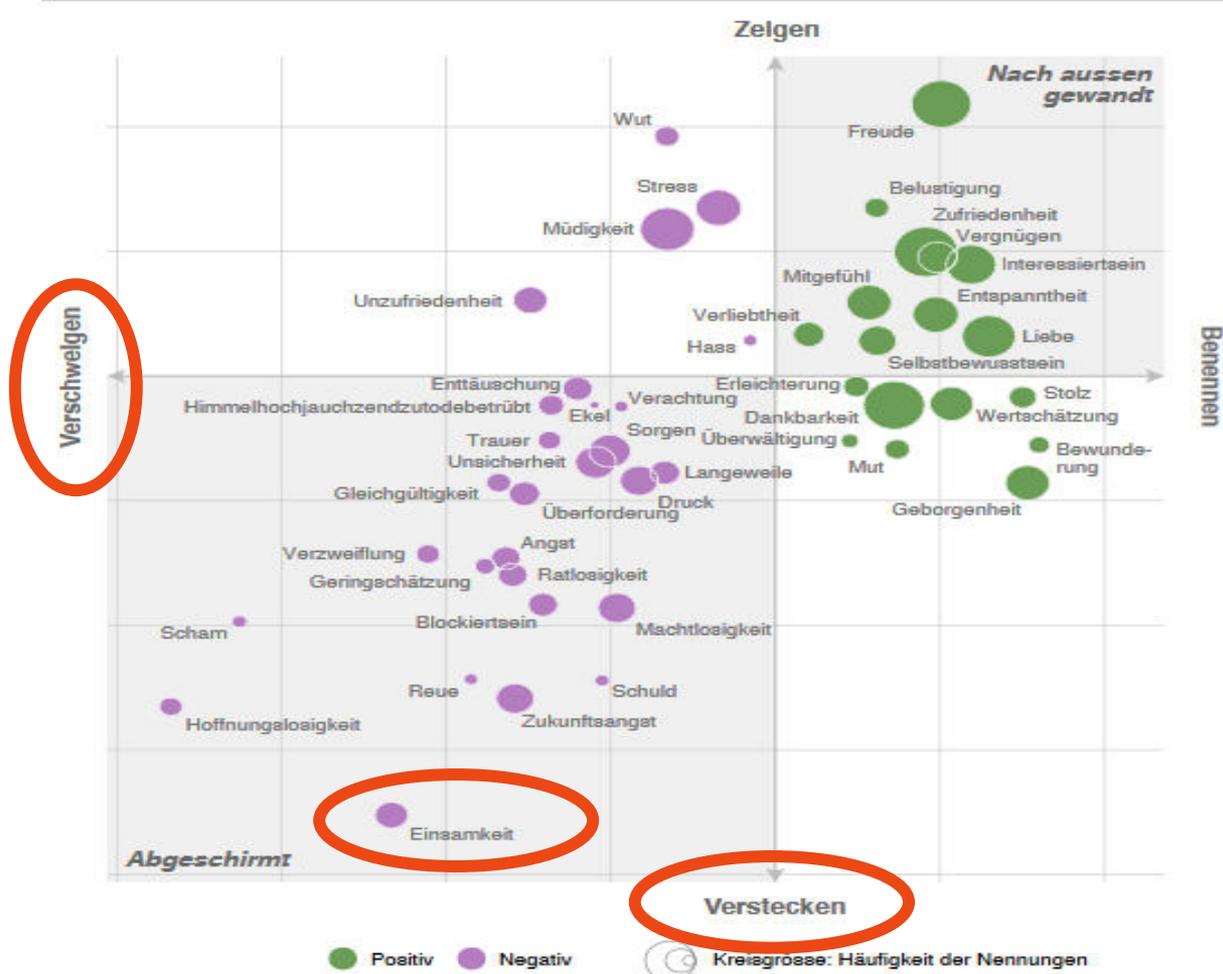
Wirksame
Massnahmen

Einsamkeit

Risikofaktoren

Schutzfaktoren

Abbildung 20: Verdeckte und offene Emotionen



Quelle: sotomochi, Atlas der Emotionen / 2020

Einsamkeit
unangenehmes
Gefühl

«versteckt» und
«verschwiegen»

hohes
Schamgefühl
«selber Schuld
sein»

Alleinsein

«Zeit, die ein Mensch ohne andere Personen verbringt.» *Tesch-Römer 2010: 205-206*

Soziale Isolation

«Mit sozialer Isolation ist das Fehlen eines Netzwerkes aus Verwandten, Freunden, Bekannten gemeint.» *Tesch-Römer 2010: 206*

Einsamkeit

Man spricht von Einsamkeit, wenn das soziale Netzwerk in Grösse und/oder Qualität von den eigenen Wünschen und Ansprüchen abweicht. *Elbing 1991*

Einsamkeit ist das unangenehme Gefühl der Verlassenheit, des Kontaktmangels oder des Kontaktverlusts. *Tesch-Römer et al 2013/2014*

Das Gefühl der Einsamkeit entsteht auch aufgrund von Krisen, zu deren Überwindung wir weder externe Hilfe noch eigene Bewältigungsstrategien finden. *In Anlehnung an Cavalli, 2012*

Was wünschen sich Menschen?

Die Psychologie nennt vier wichtige Grundbedürfnisse



Quellen

<https://www.eudemos.de/>

<https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/1205/>

Einsamkeitsgefühle in der Schweizer Bevölkerung 2022

Gesamtbevölkerung

«manchmal bis oft» einsam:
42%

- Frauen: 47%
- Männer: 36%

Personen mit
Migrationsbiografie: 49%

Altersgruppen

15- bis 24-Jährige: 59,1 Prozent

25- bis 39-Jährige: 47,6 Prozent

40- bis 54-Jährige: 39,7 Prozent

55- bis 64-Jährige: 38,8 Prozent

Über 65-Jährige: 33,7 Prozent

Quelle: BFS 2023

Einsamkeitsgefühle in der Schweizer Bevölkerung ab 55 Jahren (2022)



Quelle: Pro Senectute Schweiz/Altersmonitor 2024

Bedeutsame Faktoren: Risiko oder Schutz?

Beziehungsstatus

Vorhandensein und Qualität eines sozialen Netzwerks

Gesundheit

finanzielle Ressourcen

Gender

Migrationserfahrung

Social Media



Quellen: Bericht «Förderung der psychischen Gesundheit», Zentrum für Gerontologie 2012 / Perrig-Chiello, 2023 / Dellenbach&Angst 2012 / Höpflinger 2018 / Schweizer (UPD Bern), 2022

Risikofaktoren: Einsamkeit im Alter

- Hochaltrigkeit (Kumulation von Risikofaktoren)
- Alleinlebend (viele Frauen leben im höheren Alter allein)
- schwindendes erfüllendes Netzwerk
- Pflegeheimeintritt
- Care-Aufgaben / betreuende Angehörige
- Altersarmut
- Altersdiskriminierung
- Erkrankungen, funktionale Einschränkungen
- Biographische Übergänge, kritische Lebensereignisse
- Frühkindliche Prägungen, z.T. Traumatisierung

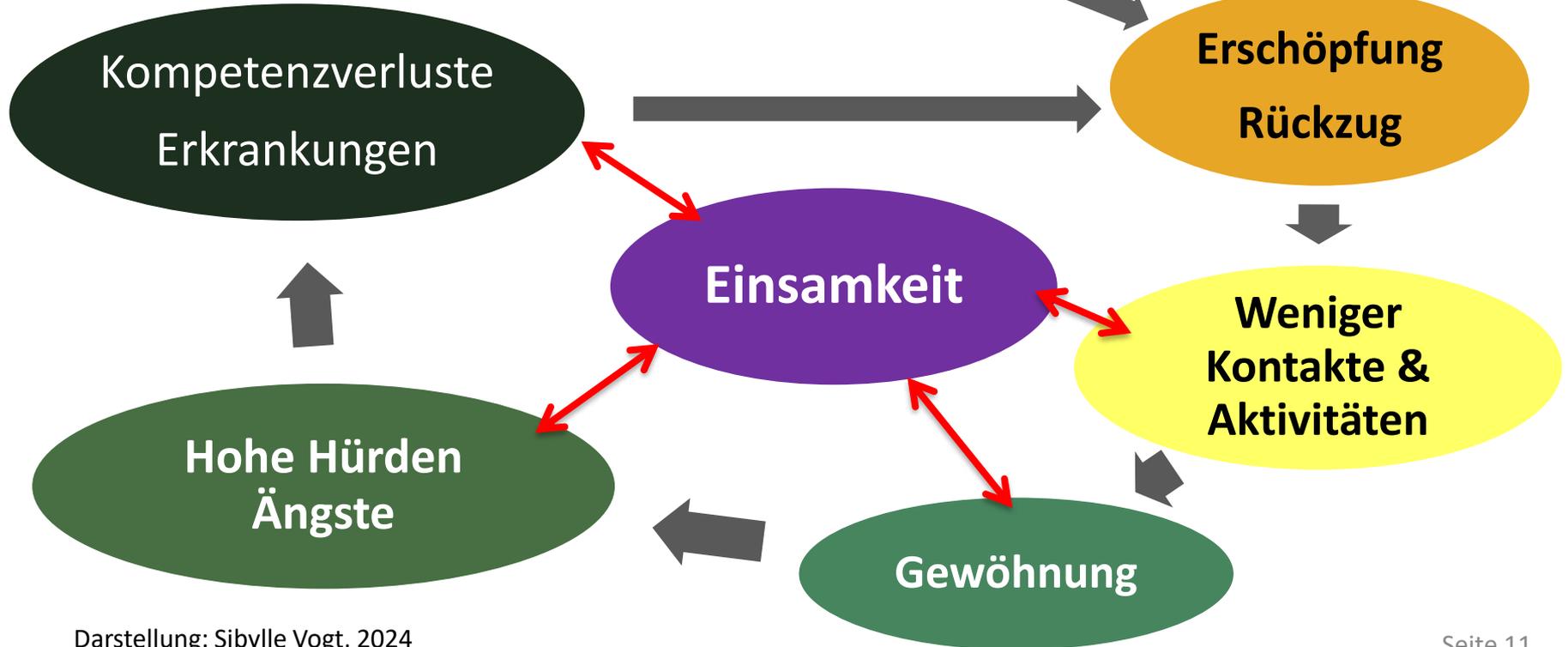


*Quellen: Bericht «Förderung der psychischen Gesundheit»,
Zentrum für Gerontologie 2012 / Perrig-Chiello, 2023 /
Dellenbach&Angst 2012 / Höpflinger 2018 / Schweizer (UPD
Bern), 2022*

Dynamik von

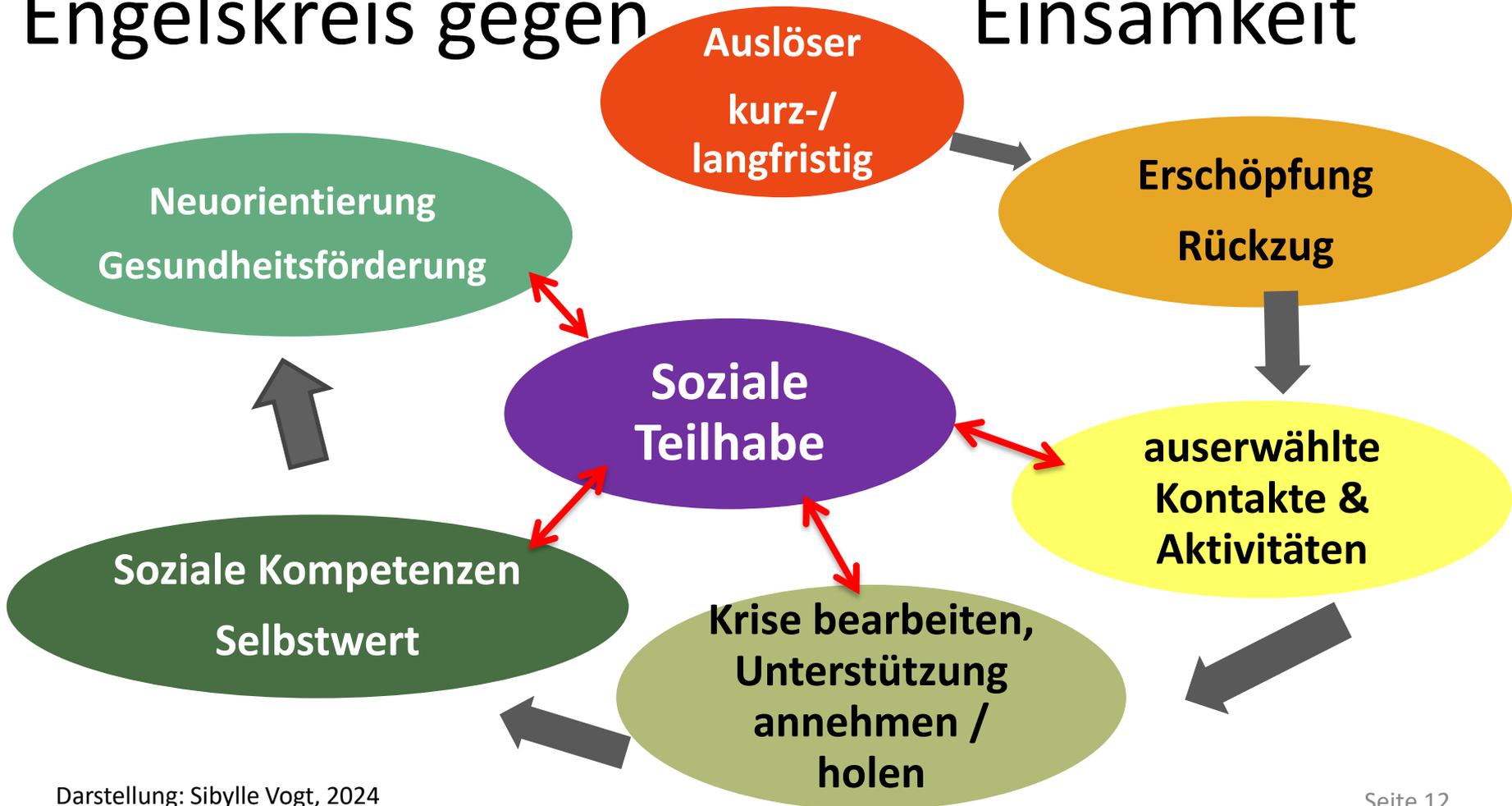
Auslöser
kurz-/langfristig

Einsamkeit



Engelskreis gegen

Einsamkeit



Wirksame präventive Massnahmen

1. Schritt: Bewusstwerden der («drohenden») Vereinsamung
2. Schritt: etwas dagegen tun wollen
 - >> **Das muss die betroffene Person leisten! Nicht delegierbar.**
 - >> **Aber das Umfeld soll wahrnehmen, ansprechen, ermutigen**
3. Schritt: Angebote kennen
4. Schritt: Umsetzung von konkreten Schritten mit den Zielen
 - Kontaktmöglichkeiten schaffen/erhöhen/reaktivieren
 - Unterstützung: Verbesserung der Mobilität, Gesundheit, Finanzen...
5. Schritt: Therapeutische Interventionen

Schritte 1 und 2

Was kann ich selbst verändern?

- Einsamkeit als normales, wichtiges Gefühl akzeptieren
- Überwindung für den Schritt «nach draussen»
- Mut, sich jemandem anzuvertrauen: Hausärztin, Nachbarn, Verwandte, Fachstellen, 143, malreden, Kirchen/religiöse Gemeinschaften...
- Zuversicht aufbauen
 - dass sich (neue) Kontakte knüpfen lassen
 - dass sich die Situation verändern lässt

Schritt 3: Angebote kennen

Was bieten meine Gemeinde und regionale Organisationen an?



Schritt 4: Umsetzung von konkreten Schritten

Kontakte schaffen/erhöhen/reaktivieren

Soziale Netzwerkkarte

mehr soziale Begleitung, mehr Kontaktmöglichkeiten,
soziale Ressourcen (Humankapital) aktivieren

Angebote nutzen, Unterstützung holen

Empowerment

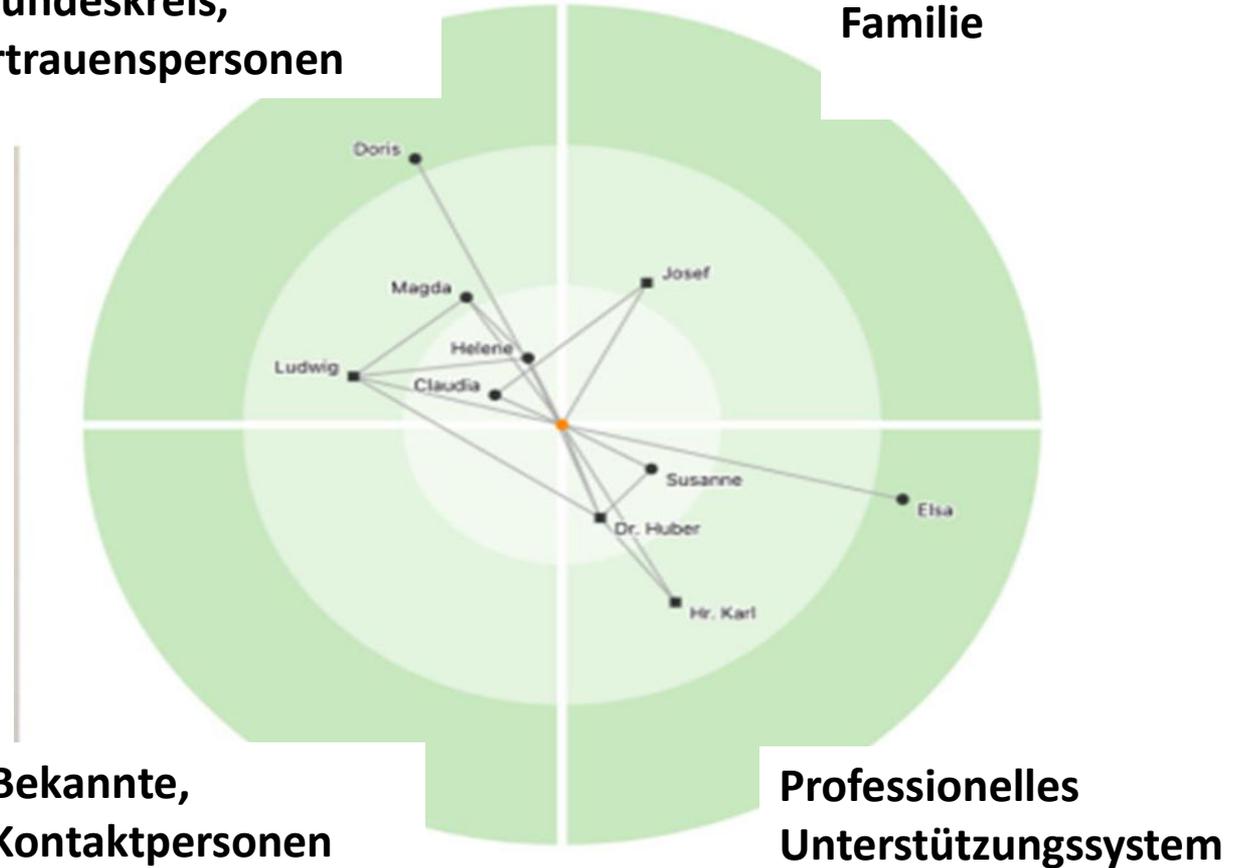
Meine Ideen und Wünsche umsetzen

Soziale
Ressourcen-
Landkarte

Soziale
Netzwerk-
Karte

**Freundeskreis,
Vertrauenspersonen**

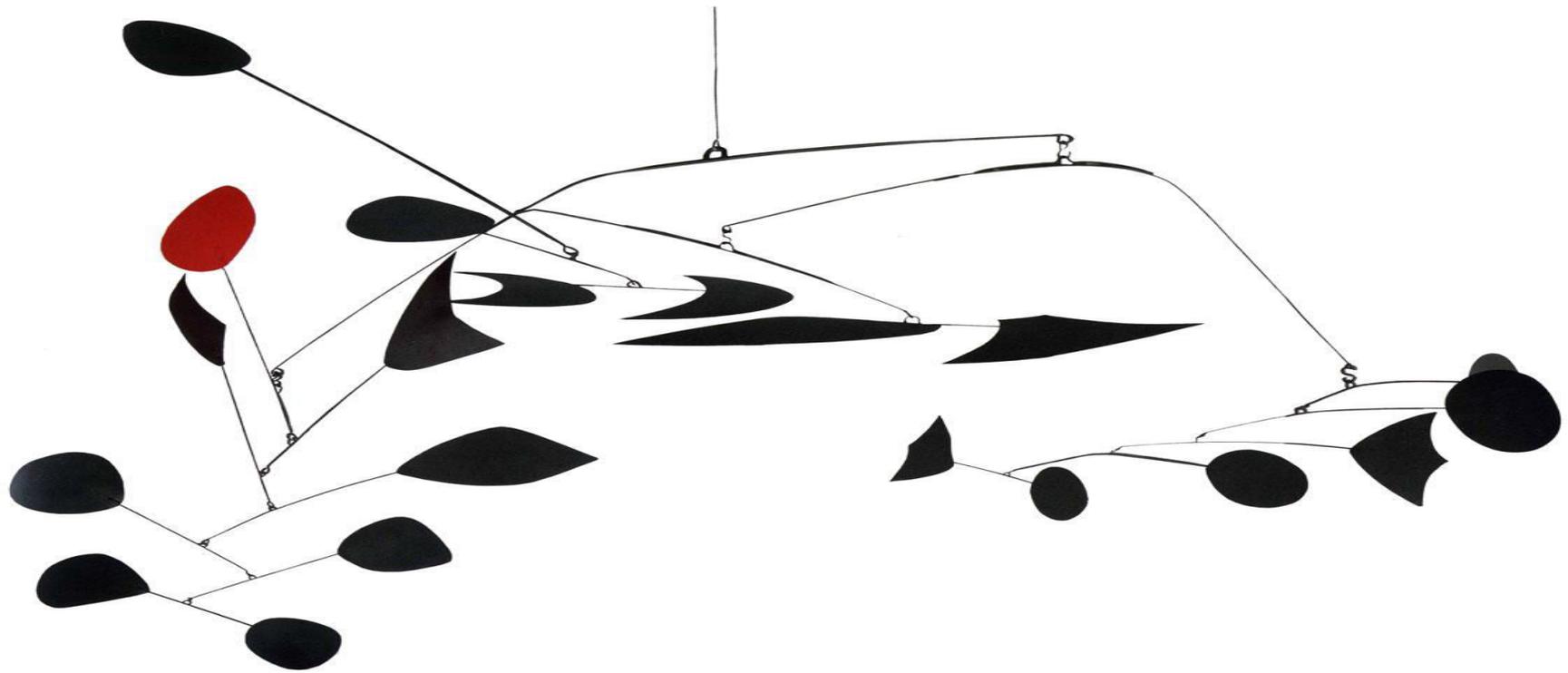
Familie



Empowerment: Selbstermächtigung

1. Idee (Wunsch)
2. Informationen sammeln zur Idee: wann, wo, wer...
3. Gewinne und Stolpersteine der Idee benennen
4. Wie umsetzen: Welche Vorbereitungen sind nötig?
Welche Kompetenzen sind gefragt?
5. Üben von Kompetenzen
6. Umsetzung: selbständig, mit Unterstützung?

Kleine Schritte – grosse Wirkung



Schritt 5: Therapeutische Interventionen

Veränderung der negativen sozialen Kognitionen: am wirksamsten, aber am schwierigsten

- Glaubenssätze bearbeiten
- Soziale Fertigkeiten trainieren
- Abbau von sozialen Ängsten, Misstrauen, negativen Erwartungen
- Biografie-Arbeit
- Kunsttherapie, Körpertherapie, Bewegungsprogramme, tiergestützte Therapie...
- Allenfalls Behandlung psychiatrischer Erkrankungen



Quelle:n Hillert, A. & Schug, A. (2020) / Masi, C. et al (2011) / Cacioppo, J. et al (2015)



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme
und Aufmerksamkeit!