

## Rezepte gegen Einsamkeit im Alter

Abstract von **Hilde Schäffler**

*«Einsamkeit» erreichte in der jüngeren Vergangenheit als «tödliche Krankheit» grosse Aufmerksamkeit. Doch bei näherer Betrachtung wird deutlich: Einsamkeit ist keine Krankheit, und sie kann auch nicht mit einem einfachen «Rezept» oder einer Pille geheilt werden. Wesentlich sind vor allem präventive Massnahmen und ein gesellschaftlicher Wandel weg von dem ständigen Appell an die Eigenverantwortung und Selbstoptimierung hin zu einem sorgenden Mit- und Füreinander. Besondere Aufmerksamkeit verdient dabei eine adäquate Unterstützung von älteren Menschen, die in ihrer Gesundheit und Mobilität eingeschränkt sind.*

Soziale Beziehungen sind eine wichtige Voraussetzung für das seelische und körperliche Wohlbefinden und eine zentrale Ressource in der Bewältigung von Schwierigkeiten und Krisen. Leidet ein Mensch unter Einsamkeit, so fehlt ihm diese Ressource und sein Risiko zu erkranken steigt. Dies gilt für alle Lebensabschnitte, ist aber insbesondere im höheren Alter von Bedeutung, wie wissenschaftliche Untersuchungen deutlich belegen.

### **Präventive Massnahmen...**

Anhand verschiedener «Investitionen» können wir über den gesamten Lebensverlauf hinweg dazu beitragen, dass unser Einsamkeitsrisiko (im Alter) sinkt: Der Aufbau und die Pflege tragender Freundschaftsbeziehungen sind hier offensichtlich wichtig. Ein positives Erleben zeitweiligen Alleine-Seins und ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen können ebenfalls als Schutzfaktoren gegen Einsamkeit wirken. Die eigenen sozialen und kommunikativen Kompetenzen zu schulen, sind weitere «Investitionen» in ein Alter ohne Einsamkeit.

### **...ohne Gewähr**

Dennoch gelingt es nicht immer, ein tragfähiges soziales Netz aufzubauen oder aufrecht zu erhalten. Lieb gewordene Menschen entfernen oder entfremden sich. Nach dem Umzug, der Trennung oder dem Tod des Partners steht man plötzlich praktisch alleine da. Mit der Depression oder der Gehbehinderung verflüchtigt sich nicht selten nach und nach auch der Freundeskreis. Und nicht alle Menschen verfügen über die notwendige Energie oder die Ressourcen (Zeit, Geld, Sprache etc.) für die oben genannten präventiven «Investitionen» in ein Alter ohne Einsamkeit.

Einsamkeit ist kein unausweichliches Schicksal, aber sie kann jeden und jede treffen. Und selbst wenn wir dem gegenwärtigen Diktat der ständigen Selbstoptimierung folgen, so heisst dies noch lange nicht, dass wir in diesem Moment gewappnet sind und uns die erarbeiteten

Fähigkeiten auch wirklich helfen. Helfen, uns aufzuraffen, neu anzufangen, auch im Zustand der Gebrechlichkeit, uns um neue soziale Kontakte zu bemühen, oder alleine glücklich zu sein.

### **Einsamkeit im Alter begegnen, soziale Teilhabe stärken**

Fehlende Sozialkontakte und die damit einhergehende Einsamkeit sind für ältere Menschen denn auch einer der Hauptgründe in eine Pflegeeinrichtung einzutreten, obwohl sie noch für sich selber sorgen könnten. Gemeinden und Städte können so durch Massnahmen, die der Einsamkeit im Alter entgegen wirken, nicht nur die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen stärken, sondern auch unnötige Pflegkosten sparen. Wie ein umfassender Ansatz und einzelne Massnahmen hierzu gestaltet werden können, verrät der *Leitfaden zur Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden* von Gesundheitsförderung Schweiz.

### **Aufsuchende Dienste und Vertrauenspersonen sensibilisieren und schulen**

Eine der wichtigsten Massnahmen in diesem Zusammenhang ist die Sensibilisierung und Schulung von aufsuchenden Diensten und Vertrauenspersonen älterer Menschen. Denn diese Dienste (Spitex, Mahlzeitendienste, Haushaltsdienste, Besuchs- und Begleitdienste) erreichen auch Personen, die in ihrer Mobilität und Gesundheit eingeschränkt und dadurch zunehmend sozial isoliert und in hohem Masse einsamkeitsgefährdet sind. Freiwillige und Mitarbeitende dieser Dienste können wesentlich dazu beitragen, dass Ihre KlientInnen wieder Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe wahrnehmen und auch in Anspruch nehmen. Sie können Angebote als vertrauenswürdig und geeignet empfehlen und allenfalls erste Kontakte herstellen.

Voraussetzung hierfür ist aber eine entsprechende, ressourcenorientierte Kommunikation und ein „langer Atem“. Insgesamt hat sich gezeigt, dass die Thematik der Einsamkeit nicht nur für diejenigen belastend ist, die unter Einsamkeit leiden, sondern auch für Personen im Kontakt mit den Betroffenen. Denn schnelle und einfache Lösungen gibt es meist nicht. Schulung und Sensibilisierung kann hier auch wesentlich dazu beitragen, dass Mitarbeitende und Freiwillige einen besseren und weniger belastenden Umgang mit dem Thema finden und so ihre KlientInnen besser unterstützen können.