Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 88 (2017)

Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Artikel: Soziale Beziehungen stärken die inneren Kräfte - gerade im Alter : gemeinsam statt einsam

Autor: Seifert, Elisabeth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-834292

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Soziale Beziehungen stärken die inneren Kräfte – gerade im Alter

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit kann krank machen. Das zeigen verschiedene neuere Studien. Gerade bei älteren, fragilen Menschen kann das Einsamkeitsgefühl besonders negative Folgen haben. Angestossen durch ein Pilotprojekt der Gesundheitsförderung, ergreifen Gemeinden Massnahmen dagegen.

Von Elisabeth Seifert

Es sind Erlebnisse, die beflügeln: Gespräche, bei denen wir einen interessanten Austausch pflegen und uns verstanden und geschätzt fühlen. Oder das Zusammensein mit Menschen, die für uns wichtig sind – und wir für sie. Verstimmungen oder Unpässlichkeiten scheinen plötzlich wie weggeblasen.
Wir Menschen sind ganz offenbar soziale Wesen. Wenn unser Bedürfnis nach Gemeinschaft gestillt ist, trägt dies zum Wohlbefinden bei, physisch wie psychisch. Fehlen hingegen soziale Kontakte, schleichen sich negative Gefühle ein. Hält soziale Isolation über einen längeren Zeitraum an, kann das krank machen. Dieser Zusammenhang ist durch eine Reihe von Studien, vor allem aus den USA, mittlerweile gut erforscht.
Wer sich einsam und sozial isoliert fühlt, leidet im Vergleich zu sozial gut eingebetteten Menschen häufiger unter Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Depressionen. Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, an Demenz zu erkranken. Forschungsergebnisse belegen sogar, dass Menschen als Folge eines ausgeprägten Einsamkeitsgefühls eine kürzere Lebenserwartung haben.
Julianne Holt-Lunstad, Psychologie-Professorin an der Brigham Young University, analysierte gemeinsam mit Kollegen in einer breit angelegten Studie den Zusammenhang zwischen sozialen Netzwerken und dem Sterberisiko. Das Fazit ihrer Untersuchungen: Menschen mit einem guten Freundeskreis haben eine bis zu 50 Prozent höhere Chance, alt zu werden. Das Fehlen von sozialen Kontakten hat indes ähnlich schädliche Wirkungen wie Rauchen und Alkohol und ist sogar um einiges schädlicher als Fettleibigkeit.

Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, dass sie an Demenz erkranken.

Auch viele Junge fühlen sich einsam

Ein Forscherteam rund um den Neurowissenschaftler John Cacioppo von der Universität Chicago hat in den letzten Jahren die Prozesse und Mechanismen im Körper näher untersucht, die für die schädlichen Wirkungen des Einsamkeitsgefühls verantwortlich sind. Seit Längerem erforscht und belegt ist, dass Menschen, die unter ihrer Isolation leiden, sich in einem permanenten Stresszustand befinden. Es kommt zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems und zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Cacioppo und sein Team haben nun herausgefunden, dass der stressbedingte Adrenalinanstieg zur Bildung von besonders vielen unreifen weissen Blutzellen führt. In diesen Zellen ist die Aktivität von Genen erhöht, die bei Entzündungen involviert sind, und andererseits die Aktivität von Erbanlagen reduziert, die zur Abwehr von Viren beitragen. Damit haben sie ein Erklärungsmodell gefunden, wie das Gefühl von Einsamkeit das Immunsystem des Körpers schwächt.
Die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Krankheit erfolgt vor allem vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft Gefahr laufen, sozial isoliert zu werden. Die steigende Zahl von Single-Haushalten in den Städten und Agglomerationen ist ein Indiz dafür. Neben jüngeren Menschen, die ihr Single-Dasein oft selbst wählen, >>

Gute soziale Beziehungen bereichern das Leben und fördern die Gesundheit. Das Gefühl, einsam zu sein, kann indes zu Schlafstörungen oder Depressionen führen – und sogar eine kürzere Lebenserwartung zur Folge haben. Foto: Martin Glauser

wohnen auch viele ältere Menschen alleine, meist weil der Partner gestorben ist. Als Folge einer älter werdenden Gesellschaft wird sich diese Tendenz verschärfen. Bei betagten Männern und Frauen gibt es dabei eine Reihe weiterer Faktoren, die zur Einsamkeit führen können. Mit dem Tod von langjährigen Freunden und Bekannten fehlen vertraute Gesprächspartner. Krankheit und Gebrechlichkeit verhindern, dass man andere Menschen besuchen oder an Veranstaltungen teilnehmen kann.

Eine Befragung des Eidgenössischen Bundesamts für Statistik (2012) macht deutlich, dass bei Männern und Frauen, die 75 Jahre alt und älter sind, das Einsamkeitsgefühl ansteigt. Rund 35 Prozent der Menschen in dieser Altersgruppe leiden unter Einsamkeit. Befragt wurden Alte, die in einem eigenen Haushalt leben. Nicht eingeschlossen sind alle jene Personen, die in einem Heim wohnen. Auffallend ist in der Statistik allerdings, dass sich jüngere Menschen bis zum Alter von 44 Jahren öfter einsam fühlen als die Betagten. Am höchsten ist der Anteil bei den 25- bis 34-Jährigen (43,1 Prozent). Weiter weist die Statistik aus, dass das Einsamkeitsgefühl in allen Altersgruppen gegenüber früheren Erhebungen tendenziell zunimmt.

«Der Spardruck und die Ökonomisierung im Bereich der Gesundheit wirken kontraproduktiv.»

Gemeinden und Kantone sind in der Pflicht

In der öffentlichen Debatte liegt der Fokus besonders auf der Einsamkeit im Alter. Neben der demografischen Entwicklung spielt eine Rolle, dass die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation bei älteren, fragilen Menschen besonders ausgeprägt sind. Im Rahmen der Gesundheitsförderung im Alter hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz deshalb mit dem Pilotprojekt «Soziale Teilhabe. Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter im kommunalen Rahmen» einen Schwerpunkt gesetzt. Unter der Leitung von Sozialanthropologin Hilde Schäffler ist dieses nach einer dreijährigen Laufzeit eben abgeschlossen worden. Nach der Erarbeitung eines Grundlagenberichts wurden in Zusammenarbeit mit der Berner Gemeinde Ittigen und der Gemeinde Cham im Kanton Zug konkrete Vorgehensweisen und Empfehlungen erarbeitet.

Die Förderung der sozialen Teilhabe sei in vielen kantonalen Aktionsprogrammen verankert worden, freut sich Projektleiterin Schäffler. «Jetzt aber geht es darum, dass die Kantone und vor allem die Gemeinden aktiv werden und konkrete Massnahmen entwickeln».

Hilde Schäffler ist sich sehr wohl bewusst, dass es in vielen Gemeinden eine Reihe von Angeboten für Senioren gibt. «Der Spardruck und auch die Ökonomisierung des Gesundheitswesens wirken aber oft kontraproduktiv», stellt sie fest. Sie spricht Einsparungen beim Fahrtendienst an, was die Mobilität der Betagten und damit auch die Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten einschränkt. Und der enge finanzielle Rahmen der Spitex lässt oft kaum Zeit für ein Gespräch. Zudem müssen die Angebote so gestaltet werden, dass sie auch tatsächlich gegen die Einsamkeit wirken können. Kurse, Veranstaltungen und Treffpunkt etwa sollen den Austausch untereinander ermöglichen, wiederholt stattfinden sowie gut erreichbar und kostengünstig sein.

Besonders wichtig ist gemäss Hilde Schäffler die Sensibilisierung von Mitarbeitenden aufsuchender Dienste, etwa der Spitex, des Mahlzeitendiensts, der Haushaltsdienste oder der Besuchsdienste. Zu diesem Zweck hat sie im Rahmen des Pilotprojekts eine Schulung für Multiplikatoren respektive Führungspersonen in diesen Organisationen entwickelt. «Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die Zeichen von Einsamkeit erkennen und wissen, welche Massnahmen sie einleiten können.

Dieses Wissen geben sie dann an ihre Mitarbeitenden weiter.» Neben einer Optimierung bestehender Angebote brauche es, so Schäffler, dringend eine kommunale oder regionale Vernetzung aller Anbietenden von Dienstleistungen im Bereich Alter. «An einem runden Tisch gilt es zu definieren, was die verschiedenen Akteure zur Verbesserung der sozialen Teilhabe von betagten Menschen unternehmen können.»

Vernetzung von Anbietern und Senioren

Die Stiftung Gesundheitsförderung kann Projekte anregen, die Realisierung liegt aber in der Verantwortung der Kantone und Gemeinden. In der Pilotgemeinde Cham im Kanton Zug ist etwa das Netzwerk «Alter in Cham» entstanden, an dem alle im Altersbereich tätigen Organisationen teilnehmen, vom Alterszentrum über die Spitex bis hin zu Vereinen oder dem Mahlzeitendienst. «Wir wollen damit unsere Dienstleistungen sowie die Zugänglichkeit der Angebote verbessern», sagt Christian Plüss, Bereichsleiter für Jugend- und Gemeinwesenarbeit.

Realisiert hat das Netzwerk verschiedene Massnahmen, mit denen man besonders der Einsamkeit begegnen will: So eine Schulung für Multiplikatoren, aber auch einen Austausch für Kursleitende. «Zudem wollen wir Hausärzte und Zivilstandsämter für das Thema sensibilisieren und sie ermuntern, vermehrt mit den Sozialdiensten zusammenzuarbeiten», betont Plüss. Gerade bei Schlüsselereignissen im Leben, dem Tod des Partners oder einer schweren Krankheit, bestehe die Gefahr, dass sich jemand sozial isoliert und einsam fühlt. Darüber hinaus gibt es in Cham etwa einen jährlichen Info-Anlass für Neupensionierte, der Möglichkeiten für ein soziales Engagement in der Gemeinde aufzeigt, sowie diverse gesellschaftliche Anlässen für Seniorinnen und Senioren.

In der zweiten Pilotgemeinde, Ittigen im Kanton Bern, hat der Netzwerk-Gedanke seit vielen Jahren Tradition. Im Rahmen einer «Altersplattform» treffen sich zweimal pro Jahr Vertreter von Organisationen im Bereich der Altersarbeit sowie der Seniorinnen und Senioren. Als direkte Folge der Teilnahme von Ittigen am Pilotprojekt der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Organisation von und für Senioren gegründet worden. Im Oktober wird daraus der Verein «U100 Generationennetzwerk Ittigen/Worblaufen». «Es handelt sich hier um eine Art Selbsthilfegruppe für Senioren», sagt Urs Hofer, Leiter der Abteilung Soziales. «Die Senioren können in diesem Rahmen Anliegen definieren und Aktivitäten planen.» Gemeinsam mit der Gemeinde Bolligen hat Ittigen weiter eine Multiplikatorenschulung durchgeführt. Besonders stolz ist Urs Hofer vor allem auf den alle vier Jahre stattfindenden «Grossen Tag des Alters» mit einer Reihe von Erlebnisworkshops. Im Oktober 2016 stand er unter dem Motto «Gemeinsam statt einsam». ●

Anzeige