

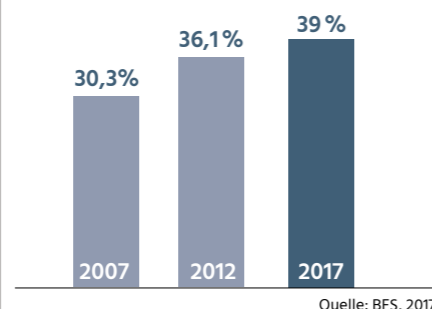
Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Dass sich immer mehr Menschen einsam fühlen, ist ein Problem, dessen Folgen die ganze Gesellschaft betreffen. Es besteht dringend Handlungsbedarf.

Text: Gabrielle Wanzenried

Einsamkeit ist ein weit verbreiteter Zustand, und zwar nicht nur bei älteren Menschen. Gemäss den aktuellsten verfügbaren Zahlen des BFS aus dem Jahr 2017 fühlen sich im Durchschnitt fast 39% der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz ab 15 Jahren einsam. Im Jahr 2007 betrug dieser Wert 30,3%, und im Jahr 2012 bereits 36,1%. Während der Corona Pandemie dürften die Werte noch höher ausgefallen sein. Einsamkeitsgefühle kommen bei allen Altersgruppen vor, und gerade die junge Generation ist am stärksten davon betroffen. In der jüngsten Altersgruppe von 15 bis 24 Jahren fühlt sich mit einem Wert von 48,2% somit fast jede zweite Person einsam. In der Altersgruppe ab 65 Jahren verspürt knapp jede dritte Person Einsamkeitsgefühle, wobei Frauen mit gut 45% klar einsamer sind als Männer mit knapp 32%. Diese Vereinsamung der Gesellschaft ist unter anderem eine direkte Folge der Individualisierung und der Technisierung unseres Alltags, der sich je länger je mehr kontaktloser gestaltet.

Einsamkeitsgefühl in der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren



Einsamkeit macht krank

Ältere Menschen sind oft nicht mehr so mobil, haben allenfalls ihren Lebenspartner verloren und verbringen viel Zeit in den eigenen vier Wänden; sie leben abgesehen von allfälligen Besuchen der Spitex oder anderen Pflegeanbietern oft fast ohne Sozialkontakte. Einsamkeit hat einen direkten Einfluss auf den Gesundheitszustand einer Person, und zwar auf psychischer wie auch auf physischer Ebene: Einsame Menschen werden

leichter krank. Bei sozial isolierten Menschen sind dann auch die Genesungschancen geringer und die Komplikationsraten höher, und es besteht zudem ein höheres Risiko für einen vorzeitigen Tod im Vergleich zu sozial gut vernetzten Menschen. Denn soziale Beziehungen haben eine schützende Wirkung auf Herz-, Kreislauf-, Krebs-, Infektions- und immunologische Erkrankungen. Dieser Umstand hat entsprechende Kostenfolgen und führt schliesslich auch zu höheren staatlichen Unterstützungsbeiträgen für die Betroffenen und letztendlich zu mehr Kosten für die Gesellschaft insgesamt. Massnahmen zur Verringerung der Einsamkeit gehören zur gesundheitlichen Prävention und haben klar eine gesellschaftliche Dimension.

Was tun?

In den Städten und grösseren Gemeinden gibt es heutzutage diverse Aktivitäten für Senior*innen in den Bereichen Kultur, Sport und Bildung, welche durch gemeinnützige und vermehrt auch kommerzielle Organisationen ange-



Nicht alle Senior*innen können oder wollen an Gruppenaktivitäten teilnehmen.

Foto: Shutterstock

boten werden. Oft müssen ältere Menschen jedoch dazu motiviert werden, von diesen Angeboten auch Gebrauch zu machen. Indem Angehörige sie bei einem ersten Mal dorthin begleiten, können Motivationshemmnisse allenfalls überwunden werden. Wichtig ist auch, dass solche Aktivitäten regelmässig und kontinuierlich besucht werden, damit aus ersten Kontakten Beziehungen aufgebaut und vertieft werden können, was schon in jüngeren Lebensjahren nicht einfach ist und im Alter je länger je schwieriger wird. Solche Angebote und damit auch Begegnungsmöglichkeiten werden immer nur einen kleinen Teil der Bevölkerung ansprechen. Damit im täglichen Leben Begegnungen möglich sind, kommt öffentlichen Räumen eine grosse Bedeutung zu. Im öffentlichen Raum – draussen aber auch in den Innenräumen der öffentlichen oder öffentlich zugänglichen Gebäude sowie in den Wohnhäusern – müssen bewusst Begegnungsräume geschaffen werden, wo Sozialkontakte einfach und ungezwungen möglich sind.

Hierzu sind die Stadtplaner*innen und Architekt*innen gefordert, jedoch insbesondere auch die Gemeinden, welche für die Gestaltung der Plätze und Strassen und das Raumangebot in öffentlichen Gebäuden verantwortlich sind. Für Personen, die aufgrund von Mobilitätsbeschränkungen ihre Wohnung nur noch selten verlassen, stellt auch eine begegnungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums keine Abhilfe dar. Ein vielversprechender Ansatz ist ein System mit Gesellschafter*innen für ältere Leute. Dabei geht es um eine Wiederbelebung einer Praktik, die sich früher zum Wohle sowohl der älteren Menschen als auch der Gesellschafter*innen und der gesamten Gesellschaft bewährte. Gesellschafter*innen sind in der Regel frisch pensionierte Personen, die ehrenamtlich arbei-

ten, weil auch sie einen Nutzen aus dieser sinnstiftenden Aufgabe ziehen.

Gesellschaftliche Verantwortung

Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen und entsprechend muss die Gesellschaft für das Problem, deren Ursachen und Folgen und insbesondere auch für mögliche Lösungsansätze viel stärker sensibilisiert werden. Einsamkeit hat klar gesundheitliche Auswirkungen mit den entsprechenden Kostenfolgen, und gerade im Zusammenhang mit dem demographischen Wandel wird dieses Thema in Zukunft noch eine ganz andere Bedeutung erhalten. Die Bekämpfung der Einsamkeit in der heutigen Gesellschaft geht alle etwas an, und jedermann kann seinen Beitrag dazu leisten. Insbesondere hat auch der Staat eine Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten im Rahmen eines multidimensionalen Ansatzes. Bei der begegnungsfreundlichen Gestaltung der öffentlichen Räume, welche Begegnungen zwischen allen Generationen fördern, besteht ein grosses ungenutztes Potenzial. ■



Gabrielle Wanzenried

Prof. Dr., Ordentliche Fachhochschulprofessorin an der Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud, Hochschule Westschweiz HES-SO.

✉ gabrielle.wanzenried@heig-vd.ch