

Gemeinsam für einsame Menschen

Der neu gegründete Verein *connect!* setzt sich mit einem Aktionsplan und einem Netzwerk für weniger Einsamkeit im Alter ein.

Text: **Thomas Pfluger**

Frau Fusco sagt es nicht direkt. Dass sie sich einsam fühlt, merkt Ariane Walter trotzdem schnell. Denn in der Physiotherapiestunde erzählt die 90-jährige Patientin, dass ihr Mann vor einem Jahr gestorben ist und sie wegen ihrer Gehbehinderung zu Hause festsitzt. Die Physiotherapeutin möchte helfen, weiss aber nicht wie.

Gute Angebote – zu wenig Koordination und Fachwissen

Frau Fusco und Ariane Walter sind fiktiv. Doch das skizzierte Erlebnis illustriert, wie es vielen Fachleuten geht. Gemäss Umfragen fühlen sich 5 bis 9 Prozent der älteren Menschen in der Schweiz, die zu

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein belastendes Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen als qualitativ oder quantitativ unzureichend empfunden werden. Anhaltende Einsamkeit ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen sowie mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden. ■



Es bedarf gesellschaftlicher Anstrengungen, um die Stigmatisierung von Einsamkeit zu beenden.

Foto: Shutterstock

Hause leben, ziemlich oder sehr oft einsam. Häufig handelt es sich dabei um Hochbetagte. Und dies, obwohl es zahlreiche Angebote zur Beziehungspflege gibt.

Woran liegt das? Einsamkeit wird tabuisiert. Das erschwert die offene Kommunikation auf allen Seiten. Es fehlen Angebote, die den Bedürfnissen einsamer älterer Menschen entsprechen und die psychischen, medizinischen und sozialen Hürden, mit denen sie konfrontiert sind, berücksichtigen. Viele Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen wissen noch zu wenig über Einsamkeit und den Umgang damit.

Einsamkeit ist nicht nur ein persönliches Problem

Einsamkeit muss auf verschiedenen Ebenen angegangen werden: Auf der individuellen Ebene geht es darum, Einsamkeit zu erkennen, in einem personenzentrierten Ansatz die Bedürfnisse zu ermitteln und den Unterstützungsbedarf zu klären. Es gibt evidenzbasierte Angebote, die bei Einsamkeit helfen, z.B. soziale Kompetenztrainings, kognitive Ansätze und Angebote zur sozialen Vernetzung.

Auf lokaler Ebene sind Lücken in den Angeboten zur sozialen Teilhabe zu schliessen und bestehende Angebote so zu optimieren, dass auch vulnerable und sozial benachteiligte Gruppen davon profitieren können. Dazu gehören Entlastungsangebote z.B. für pflegende Angehörige und Freiwilligendienste. Wichtig sind auch infrastrukturelle Faktoren, die Einsamkeit mindern können: Stadtplanung, Quartierangebote etc. Es bedarf gesellschaftlicher Anstrengungen, um die Stigmatisierung von Ein-

Engagement für weniger Einsamkeit

Das vom Verein *connect!* ins Leben gerufene Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» richtet sich interdisziplinär an Organisationen und Institutionen, die sich mit dem Thema Einsamkeit beschäftigen. Vernetzung, Wissensaustausch und Kooperationen sollen gefördert werden. Das Programm will Grundlagenwissen, Produkte und Dienstleistungen zum Thema Einsamkeit verfügbar machen. Die Arbeit von *connect!* wird durch die finanzielle Unterstützung der Age-Stiftung, der Elly Schnorf-Schmid Stiftung, der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung, der Ernst Göhner Stiftung und der Beisheim Stiftung ermöglicht. ■

samkeit zu beenden, sozioökonomische Ungleichheiten abzubauen und die Finanzierung sozialer Dienste zu sichern.

Das Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam»

Der Verein *connect!* setzt sich dafür ein, dass sich weniger Menschen in der Schweiz einsam fühlen. In einem breit abgestützten Prozess mit Fachpersonen, Institutionen und Organisationen hat *connect!* einen Aktionsplan erarbeitet. Der Verein will die bestehenden Angebote besser koordinieren und das Fachwissen zum Thema Einsamkeit stärken. Unter anderem geht es darum

- Einsamkeit besser zu erkennen,
- Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zu befähigen, besser mit Einsamkeit umzugehen und dabei

interprofessionell zusammenzuarbeiten,

- den Zugang zu bestehenden Angeboten zu erleichtern,
- Dienstleistungen zur Unterstützung einsamer Menschen zu entwickeln.

Rolle der Gerontologie

Um seine Ziele zu erreichen, unterhält *connect!* ein schweizweites Netzwerk von Institutionen und Organisationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Die Mitwirkung von Fachpersonen der Gerontologie in diesem Netzwerk ist für die Arbeit des Vereins von zentraler Bedeutung. ■



Mehr wissen:

Sie können den Newsletter des Vereins abonnieren. Wenn Sie an Studien zum Thema oder an der Mitarbeit in den Fachgruppen des Programms interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle: www.ch-connect.ch.



Fakten zum Thema Einsamkeit auf einen Blick.



Thomas Pfluger

Programmleiter von «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» bei PHS Public Health Services.

✉ pfluger@public-health-services.ch