

Vortrag



Jens-Peter Kruse

Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung

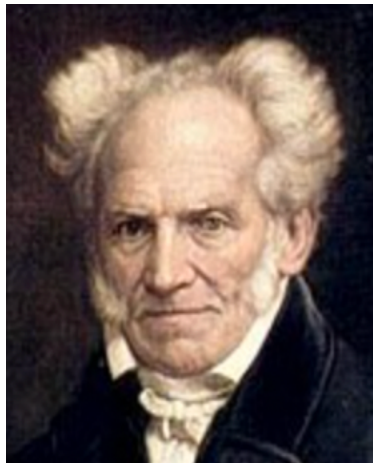
Gliederung

- 1. Kurze allgemeine Anmerkungen zum Thema**
(Definition/ Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit/
Risikofaktoren/Auslöser)
- 2. Was können die Kommunen konkret tun?**
- 3. Vorstellung einiger Preisträger des Bundeswettbewerbs
„Einsam? Zweisam? Gemeinsam?“**
- 4. Europäische Strategien**
- 5. Schlussfolgerungen**

Definition Einsamkeit

Einsamkeit ist das Gefühl, das entsteht, wenn meine objektiv vorhandenen sozialen Beziehungen nicht meine sozialen Bedürfnisse erfüllen, ist die gefühlte Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen.

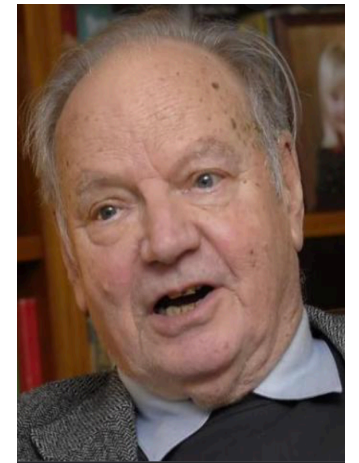
Wer allein lebt, muss deshalb nicht einsam sein. Im Gegenteil, manche suchen das Nur-mit-sich-selbst-Sein.



Schon Arthur Schopenhauer hat jungen Menschen geraten, allein zu sein, um mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Nach Odo Marquard ist die „Einsamkeitsfähigkeit“ die Voraussetzung für die Selbstständigkeit und Mündigkeit des Menschen.

Arthur Schopenhauer

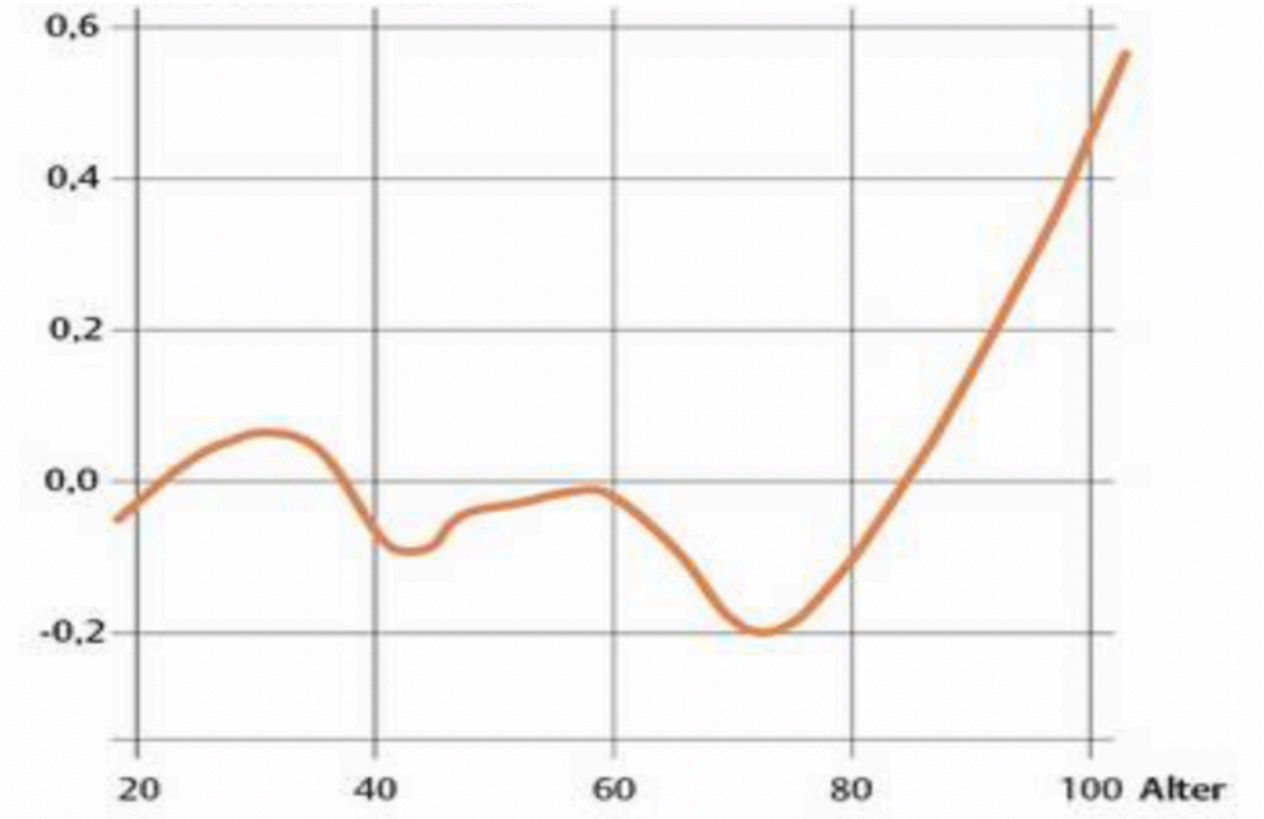


Odo Marquard

Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit

Bei hochaltrigen Menschen können bereits kurze Phasen Einsamkeit und Isolation

- ❖ zur Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen
- ❖ die kognitiven Fähigkeit verschlechtern; bei Männern stärker als bei Frauen.
- ❖ das Risiko einer Demenzerkrankung wie auch die Sterblichkeitsrate deutlich erhöhen



Quelle: Luhmann & Jawkley 2016

Folgen von Einsamkeit und Isolation

- ❖ Mangel an sozialer Teilhabe
- ❖ Negative Beeinflussung der Gesundheit
 - Physisch: erhöhtes Risiko für Krankenhauseinweisung, Unterbringung im Altenheim. Pflegebedürftigkeit
 - Psychisch: erhöhtes Suizidrisiko, Alkoholismus, Angststörungen, Tablettenabhängigkeit
- ❖ Geringere politische Teilhabe
 - Weniger Partizipation an politischen Prozessen
 - Kritik demokratischer Werte
 - Höhere Empfänglichkeit für Verschwörungstheorien

Einsamkeit und soziale Isolation wirken sich stärker auf die Gesundheit aus als Rauchen, Alkohol oder Fettleibigkeit.

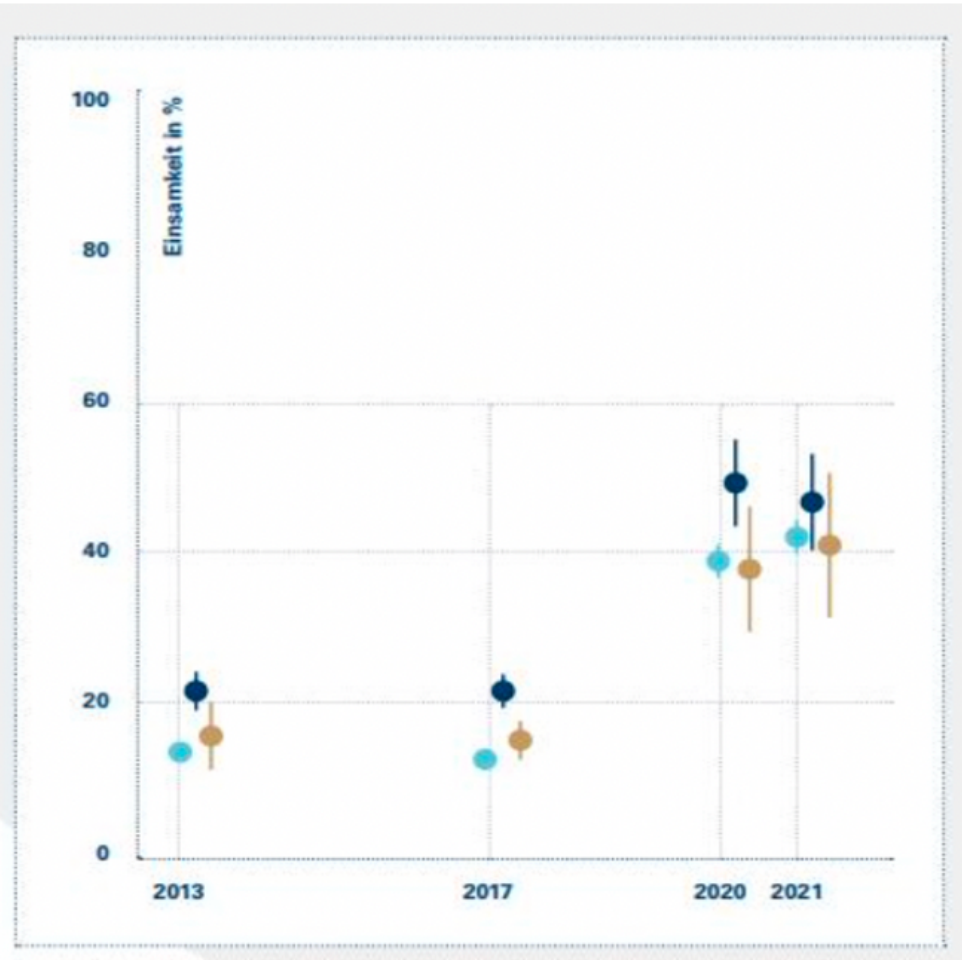
Kernaussagen der Studie „Hohes Alter in Deutschland“ (2021)

1. Die Einsamkeit nimmt über Altersgruppen in der späten Lebensphase zu.
2. Frauen sind mehr als doppelt so häufig von Einsamkeit im Alter betroffen wie Männer.
3. Jeder dritte hochaltrige Mensch in einem Heim beschreibt sich als einsam.
4. Einsamkeitsgefühle sind bei älteren Menschen in Partnerschaften besonders selten.
5. Ein großes soziales Netzwerk schützt vor Einsamkeit im Alter.
6. Eine schlechtere subjektive Gesundheit stellt ein Einsamkeitsrisiko im Alter dar.
7. Hohe Bildung ist ein Schutzfaktor vor Einsamkeit im sehr hohen Alter, von dem Frauen jedoch in geringerem Ausmaß profitieren.

Einsamkeit vor und während der Covid19-Pandemie von Menschen mit Migrationshintergrund

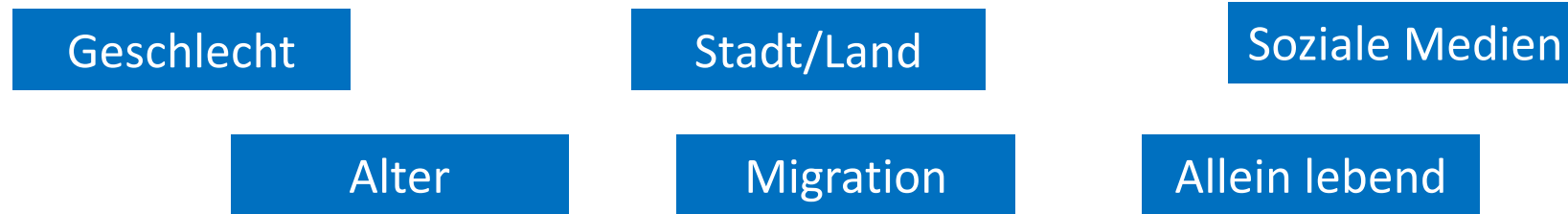
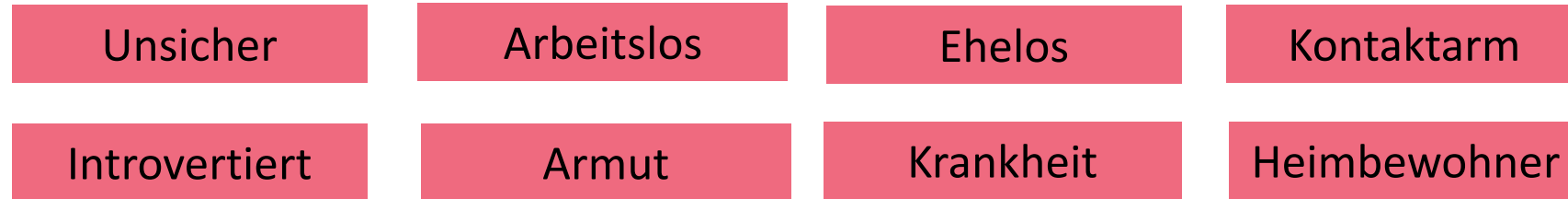
Hinweis: Menschen wurden als einsam qualifiziert, wenn sie zumindest manchmal einsam waren.

- kein
- direkter
- indirekter



Individuelle Risikofaktoren

Universelle Risikofaktoren



Gruppenspezifische Risikofaktoren

Auslöser von Einsamkeit im Alter

- ❖ Ausscheiden aus dem Berufsleben
- ❖ Arbeitslosigkeit
- ❖ Gesundheitliche Einbußen
- ❖ Tod von Freunden und Bekannten
- ❖ Tod der Partnerin / des Partners
- ❖ Scheidung bzw. Trennung

Welche Interventionen helfen bei Einsamkeit ?



❖ **Erhaltung und Stärkung von Netzwerken**

- z. B. Computerkurse, Nutzung von Laptop und Smartphon, Telefonketten

❖ **Aufbau neuer Sozialkontakte**

- z. B. durch spezielle Bildungs-, Freizeit und Sportangebot der Kommune für Seniorinnen und Senioren

❖ **Verstärkung der sozialen Unterstützung**

- z. B. Sorgentelefone, aufsuchende Hilfen, Seniorenberatung

❖ **Verbesserung der sozialen Fähigkeiten**

- z. B. durch Trainingsangebote zur Stärkung der sozialen Kompetenz, Angebote der kognitiven Verhaltenstherapie

Was können die Kommunen konkret tun?



Ältere Menschen zum Engagement im Gemeinwesen motivieren

Soziale Netzwerke im Quartier stärken

Vernetzung mit Ärzten, Pflegediensten

Menschen durch aufsuchende Sozialarbeit und Gesundheitsprävention aktivieren

Begegnungsräume im Stadtteil schaffen

Nachbarschaftsarbeit fördern

Partnerbesuchsdienste und Telefonketten anregen

Pflegende Angehörige unterstützen

Digitale Teilnahme Älterer erleichtern

Projekte gemeinschaftlichen Wohnens fördern

Begegnungen zwischen den Generationen Raum geben

Angebote für den „Kleinen Geldbeutel“ zusammenstellen

Weiterhin analoge Teilhabe vorhalten

Angebote zur Integration von älteren Migrant:innen verstärken

Der BAGSO-Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam?“ (2018)



Gesucht wurden Projekte von gemeinnützigen Trägern oder Kommunen, die die soziale Teilhabe Älterer und Hochaltriger fördern und einen innovativen Charakter zur Vermeidung oder Bekämpfung sozialer Isolation haben.



EINSAM?
ZWEISAM?
GEMEINSAM!

Der Wettbewerb für Initiativen **gegen Einsamkeit im Alter!**

- ❖ Engagement vor Ort sichtbar machen und honorieren
- ❖ Best-Practice-Beispiele finden
- ❖ Mit guten Beispielen für Nachahmung werben
- ❖ Politische Diskussion voranbringen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

„Wegbegleiter und interkulturelle Öffnung“ für ältere Migranten in Frankfurt



1. Preis der Kategorie „Besuch und Begleitung“

Die ehrenamtlichen Wegbegleiter:-innen begleiten ältere Menschen mit Migrationsgeschichte unter anderem bei Ämterkontakten, vermitteln bei sprachlichen Barrieren und sichern so den Zugang zum deutschen Hilfesystem.

Geschichtsschreiber

2. Preis der Kategorie „Besuch und Begleitung“

Arbeiter-Samariter-Bund Region Düsseldorf e.V., Düsseldorf, Krefeld

- Lebensgeschichte erzählen und aufschreiben lassen
- Geschichte – durch Zeitzeugen lebendig dargestellt



Projekt „NAHbarn“ Tausend Taten e.V., Jena

3. Preis der Kategorie „Besuch und Begleitung“



- Besuchsangebot für ältere Alleinstehende in Jena
- Netzwerk Generationen Jena

KULTURISTENHOCH2

Stiftung Generationen-Zusammenhalt, Hamburg

1. Preis der Kategorie „Kultur und Bildung“

- Über Kunst und Kultur Generationen zusammenbringen
- Kostenlose und regelmäßige Besuche von Kulturveranstaltungen ermöglichen
- Schulinterne Workshops und externe Trainings in 10 Schulen (160 junge Menschen)

Auf Rädern zum Miteinander Mehrgenerationenhaus, Kaiserslautern



1. Preis der Kategorie „Mehrgenerationenhäuser“

- Ehrenamtlicher Fahrdienst,
Abholen von zuhause

Sportpark – Mobil 50+ SC Bayer 05 Uerdingen & Krefeld



1. Preis der Kategorie „Bewegung und Sport Bildung“

- Angebote in Pflegeeinrichtungen
- Generationsübergreifende Begegnung
- Start 2015
- Sonderförderung durch den Landessportbund

10 Tipps gegen Einsamkeit im Alter

- ❖ Bemühen Sie sich, neue Freunde zu finden.
- ❖ Treten Sie einem Verein bei.
- ❖ Besuchen Sie das Gemeindezentrum/Einrichtungen, um herauszufinden, was angeboten wird.
- ❖ Erlernen Sie die Verwendung eines Computers, z.B. in ihrer Bibliothek.
- ❖ Bitten Sie Ihre lokalen Sozialdienste um Hilfe.
- ❖ Erwägen Sie, einen Untermieter oder zahlenden Gast aufzunehmen.
- ❖ Verwenden Sie Ihr Telefon häufiger, um mit Menschen in Kontakt zu treten.
- ❖ Rufen Sie Freunde und Verwandte an, mit denen Sie seit längerer Zeit nicht gesprochen haben.
- ❖ Freunden Sie sich mit Ihren Nachbarn an.
- ❖ Leisten Sie freiwillige Arbeit, wenn Sie können.

Zusammenfassung: Strategien gegen soziale Isolation und Einsamkeit im Alter



Besuch und
Begleitung

Bildung und
Kultur

Sport und
Bewegung

Kommunale
Ansätze

Treffpunkte

Mobilität

Essen in
Gemeinschaft

Geben und
Nehmen

Wohnen

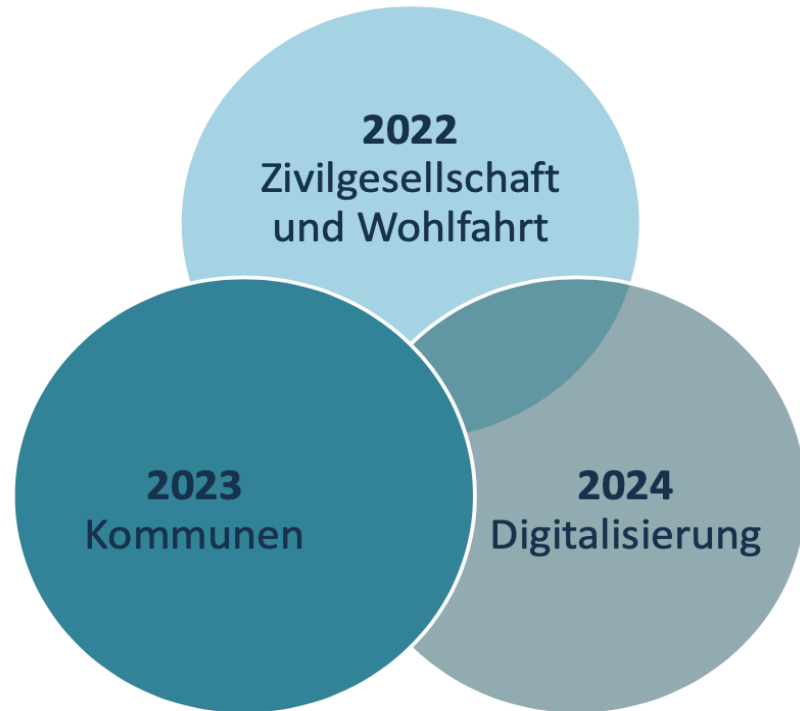
Neue und alte
Medien

Start des bundesweiten Kompetenznetzes Einsamkeit am 10.1.2022



Die Kernaufgaben des KNE sind, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das solidarische Miteinander zu stärken. Dazu werden Faktoren der aktiven Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit erforscht, Strategien gegen Einsamkeit weiterentwickelt sowie Wissen zum Thema weiterverbreitet. Zudem soll die Sensibilisierung in der Gesellschaft für einsame Menschen erhöht werden.

Arbeitsweise & Themenschwerpunkte bis 2024



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



Schlussfolgerungen

- ❖ Altenhilfe als kommunale Pflichtaufgabe verstehen.



„Lokale Solidarität entfaltet sich unter modernen Bedingungen nicht selbstläufig und eigenwüchsig, sondern sie bedarf förderlicher Rahmenbedingungen, fachlicher Begleitung und einer ermöglichenden und förderlichen Kommunalpolitik und entsprechendem Verwaltungshandeln.“

Prof. Dr. Thomas Klie

- ❖ Zugehende, niedrigschwellige Angebote entwickeln und längerfristig anlegen.
- ❖ Selbstwirksamkeit der Älteren nicht aus dem Blick verlieren.
- ❖ Subsidiäres Vorgehen: Vernetzung und Austausch der Angebote; Netzwerkarbeit u. Kooperation stärken.
- ❖ Zivilgesellschaft durch die Einbeziehung lokaler Akteure stärken.
- ❖ Was können Ehrenamtliche, was können Hauptamtliche leisten?

Kontakt

*„Alles wirkliche Leben ist
Begegnung. Wenn wir auf-
hören, uns zu begegnen, ist es,
als hörten wir auf zu atmen.“*

(Martin Buber)

Kontakt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Jens-Peter Kruse
Stellv. Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de