



Wo bleibt der Kontakt?

Wenn plötzlich niemand mehr da ist.

Einsamkeit ist für viele ältere Menschen ein grosses Thema: Ein Fünftel der befragten über 80-Jährigen in der Schweiz fühlt sich hie und da einsam. Wie kommt es dazu?

Der Verlust eines geliebten Partners, der Umzug in eine unbekante Umgebung, fehlende zwischenmenschliche Beziehungen: Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass sich jemand einsam fühlt. Wahrscheinlich haben die meisten Leserinnen und Leser dieses Magazins schon solche Situationen erlebt. Zu einem Problem wird Einsamkeit dann, wenn das Gefühl über einen langen Zeitraum anhält. In solchen Fällen kann sich die Einsamkeit zu einem Teufelskreis entwickeln: «Je länger jemand einsam ist, desto grösser ist die Gefahr, dass es zu einer depressiven Erkrankung

kommt», sagt Prof. Dr. phil. François Höpflinger, Soziologe der Universität Zürich. Und die Depression verstärkte das Problem zusätzlich.

Ein Fünftel fühlt sich ab und zu einsam.

Obwohl die Einsamkeit alles andere als ein seltenes Phänomen ist, wird in der Öffentlichkeit kaum darüber gesprochen. Besonders schwer tun sich die Direktbetroffenen, was auch daran liegt, dass Gefühle wie Scham oder Versagensängste häufig mit dem Thema einhergehen. Auch deshalb ist nicht eindeutig klar, ob Einsamkeit bei älte-



ren Menschen in den vergangenen Jahrzehnten häufiger oder seltener wurde. «Erstens sind die Antworten zu Einsamkeitsgefühlen von der Frageform und den vorgelegten Antwortkategorien abhängig – und zweitens zeigt sich, dass sozial isolierte und zurückgezogene ältere Menschen eine Befragung eher verweigern als sozial gut integrierte Gleichaltrige», erklärt François Höpflinger. Wie vielschichtig und tiefgründig das Thema Einsamkeit ist, zeigt sich auch in den Faktoren, die dazu führen können. Zum einen gelten Krankheit, ein tiefes Einkommen sowie ein erschwelter Zugang zu Bildung als Treiber. Aber auch Intellektuelle und beruflich erfolgreiche Personen sind nicht davor gefeit. Häufig neigen diese Personen dazu, all ihre Energie in ihren Beruf zu investieren und nicht in ihre Familie oder Freunde. Nach der Pensionierung fallen sie oft in ein tiefes Loch und sind dadurch nicht selten suchtgefährdet. Auch das kann zu Einsamkeit führen. Einsamkeit hat also immer mit der Lebenslage der betroffenen Person zu tun. Dies verdeutlicht auch die 2017 durchge-

führte «International Health Policy Survey»: Gut ein Fünftel der befragten 80-jährigen und älteren Personen in der Schweiz fühlt sich «hie und da» einsam. Vier Prozent gaben an, sich häufig einsam zu fühlen.

“ Je länger jemand einsam ist, desto grösser ist die Gefahr, dass es zu einer depressiven Erkrankung kommt. ”

Prof. Dr. phil. François Höpflinger,
Soziologe der Universität Zürich.

Zentrales Thema in der Beratungsstelle.

Andrea Röthlin hat täglich mit älteren Menschen zu tun. Die 51-Jährige arbeitet seit elf Jahren bei der Beratungsstelle Wohnen im Alter von Viva Luzern. Zu ihrer Aufgabe gehören unter anderem



Bedarfsabklärungen bei den zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern. «Einsamkeit ist ein zentrales Thema, das in unserem Alltag immer wieder auftaucht», bestätigt Röhlin. Oftmals führe der Verlust eines langjährigen Partners zur Einsam-

“ Je weniger sich jemand zutraut, desto eher besteht die Gefahr, dass sich die Person zu Hause in ihre eigenen vier Wände zurückzieht. ”

Andrea Röhlin, Beratung Wohnen im Alter, Viva Luzern.

keit. «Wenn dann noch die Kinder weit weg wohnen oder berufstätig sind und alte Freunde und Bekannte nach und nach sterben, kann dies dazu führen, dass irgendwann gar niemand mehr da ist.»

Die gesellschaftliche und demografische Entwicklung trägt ebenfalls zur Problematik bei: «Manche Leute leben 30 bis 40 Jahre in der gleichen Wohnung – doch während sie bleiben, kommen rundherum immer wieder neue und andere Mieter dazu.» Nicht selten führe dies dazu, dass die Betroffenen irgendwann kaum jemanden mehr im Haus oder im Quartier kennen würden. Auch Krankheiten, der Verlust von Seh- und Hörfähigkeit oder auch die verloren gegangene Mobilität können zu Einsamkeit führen. «Während manche Senioren noch bis ins hohe Alter unterwegs sind, trauen sich andere mit zunehmendem Alter immer weniger zu.» So stelle zum Beispiel Busfahren für manche eine grosse Hürde dar. «Je weniger sich jemand zutraut, desto eher besteht die Gefahr, dass sich die Person zu Hause in ihre eigenen vier Wände zurückzieht.»

Andrea Röhlin und ihre Kolleginnen von der Beratungsstelle Wohnen im Alter erkundigen sich in ihren Beratungsgesprächen deshalb



ganz gezielt nach dem Befinden der Betroffenen. «Wir fragen die Leute nach ihrem psychischen Wohlbefinden und nach ihrem sozialen Umfeld. Wenn wir den Eindruck erhalten, dass jemand unter Einsamkeit leidet, machen wir die Person

“ Wenn wir merken, dass sich jemand allmählich zurückzieht, versuchen wir die Betroffenen im Rahmen unserer Möglichkeiten anzusprechen. ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung, Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

auf die vorhandenen Unterstützungsangebote aufmerksam und versuchen, sie für diese zu motivieren.» (Siehe Übersicht auf den Seiten 22 und 23.)

Einsamkeit hat viele Gesichter.

Auch Alinka Rüdin beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit. Im Rahmen ihrer Masterarbeit (soziale Gerontologie) an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften hat die Teamleiterin Aktivierung von Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen die Angebote der Stadt Luzern analysiert und sich darüber hinaus mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt. «Einsamkeit sollte auf keinen Fall mit Alleinsein verwechselt werden», betont Rüdin. Denn während manche zwar alleine, aber zufrieden sind, gibt es auf der anderen Seite Menschen, die zwar regelmässig unter Leuten sind, sich aber trotzdem einsam fühlen.

Laut Alinka Rüdin sind es häufig mehrere Faktoren, die zu dieser Entwicklung führen können. Hochaltrigkeit ist einer davon. «Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind schon weit über 90 Jahre alt. Die meisten haben kaum mehr

Die Coronapandemie verschärfte das Problem.

Auch die Coronapandemie hatte einen Effekt auf das Einsamkeitsempfinden vieler Menschen. Während viele die erste Welle noch gut überstanden hatten, schien besonders die zweite Welle im Herbst bzw. Winter 2020 ihre Spuren zu hinterlassen.

«Von der Pandemie und ihren sozialen Folgen besonders negativ betroffen sind speziell sozial isolierte ältere Menschen oder ältere Personen mit alltagsrelevanten Vorerkrankungen», sagt der Soziologe François Höpflinger. Die zweite Welle habe die Gefühle von Ausgeschlossenheit und sozialer Isolation verstärkt.

So äusserten im November 2020 signifikant mehr ältere Befragte (65+) im Rahmen des Covid-19-Social-Monitoring häufige Gefühle von Isolation und fehlender sozialer Kontakte als in den Sommermonaten (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2021). Diese Aussage bestätigt auch Andrea Röthlin von der Beratungsstelle Wohnen im Alter von Viva Luzern: «Wir haben Leute bei uns, die über ein Jahr lang niemanden mehr persönlich getroffen haben.»



Freunde – sei es, weil diese längst verstorben sind oder weil sie sich in einer anderen Pflegeinstitution befinden.» Auch die Erkenntnisse, dass die eigenen körperlichen und kognitiven Fähigkeiten zunehmend nachlassen, können dazu beitragen, dass sich manche Betroffene nach und nach zurückziehen würden.

Manchmal reicht ein freundliches «Grüezi».

Eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung der Einsamkeit spiele das persönliche Umfeld der Betroffenen. «Eine bedürfnisorientierte Tagesstruktur und ein angemessenes soziales Umfeld tragen erheblich zum Wohlbefinden bei», sagt Alinka Rüdin. Neben den Familienangehörigen würden dabei auch Freunde als Vertrauenspersonen eine wichtige Rolle übernehmen. Alinka Rüdin weiss, dass Einsamkeit bei vielen Bewohnenden von Viva Luzern ein Thema ist. «Manchmal merken wir, dass sich jemand allmählich zurückzieht und immer mehr in sich gekehrt ist. In diesem Fall versuchen wir, die Betroffenen im Rahmen unserer

Möglichkeiten anzusprechen und Massnahmen zu planen.»

Darüber hinaus könne jeder und jede einen Beitrag zur Verkleinerung der Einsamkeit im Alltag leisten: «Manchmal reicht es schon, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen und die Nachbarn freundlich zu grüssen.» Es brauche nicht immer grosse Taten. «Ein liebes Wort oder ein freundlicher Gruss kann zu positiven Gefühlen verhelfen.»

Daniel Schriber.

Wir danken unseren Interviewpartnerinnen und -partnern.

Prof. Dr. phil. François Höpflinger, Soziologe der Universität Zürich | Andrea Röthlin, Beratung Wohnen im Alter Viva Luzern | Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

Offene Türen für die Nachbarschaft im Guggi.

Der Verein Vicino ist seit Sommer 2021 in der Alterssiedlung Guggi präsent. Mit dem Angebot soll ein Beitrag gegen die Alterseinsamkeit im Quartier geleistet werden.

Die blaue Sitzbank vor der Tür ermuntert zu einer Verschnaufpause. Und auch die grossen Fenster und die offene Tür wirken einladend. Wer über die Schwelle tritt, findet sich in einem gemütlichen Raum wieder. Tische und Stühle laden zum Verweilen ein, auf einer Kommode liegen Prospekte und Broschüren. «Grüezi», sagt Silvia Fankhauser freundlich und verbeugt sich zum coronakonformen Gruss. Sie betreibt den Standort Vicino in der Alterssiedlung Guggi in einer Doppelrolle. Silvia Fankhauser ist stellvertretende Leiterin von Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen sowie Standortleiterin Vicino im Guggi.

Unkomplizierte Begegnungen.

Unterstützen, helfen, den gemeinsamen Austausch pflegen. Und das vor der eigenen Haustür. Darum geht es bei Vicino. «Ziel ist es, im Quartier nahe bei den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern zu sein und die Nachbarschaft zu stärken», erklärt Ursula Kopp, die ebenfalls vor Ort ist. Die

Leiterin Wohnen mit Dienstleistungen von Viva Luzern weiss: «Wer heute älter wird, möchte in der Regel so lange wie möglich selbstbestimmt in eigenen Wohnumfeld bleiben.» Mit niederschweligen Angeboten helfe Vicino mit, diesen Wunsch zu erfüllen. Es wird gemeinsam gelesen, gejasst oder über aktuelle Themen diskutiert. Zudem erhalten die Gäste Informationen zu Dienstleistungen und Angeboten von bereits bestehenden Organisationen. Und manchmal geht es auch einfach nur darum, in gemütlicher Runde eine Tasse Kaffee zu trinken. «Menschen können sich hier unkompliziert begegnen, Beziehungen knüpfen und ihre Anliegen besprechen», sagt Silvia Fankhauser. Die Angebote von Vicino sind allesamt kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Beitrag gegen die Alterseinsamkeit.

Mit seinen verschiedenen Angeboten beugt Vicino auch der Alterseinsamkeit vor. «Das ist ein grosses Thema», weiss Ursula Kopp. «Um Alterseinsamkeit verhindern zu können, brauchen die betroffenen Seniorinnen und Senioren in ihrem Alltag Menschen, mit denen sie reden können.» Vicino versteht sich dabei als eine Art Drehscheibe. «Wir helfen den Leuten, Kontakte zu knüpfen, geben Auskunft über diverse Themen und vermitteln unkompliziert professionelle Dienstleistungen», ergänzt Silvia Fankhauser. «Natürlich lässt sich das Einsamkeitsproblem mit unserem Angebot allein nicht lösen, aber das niederschwellige Angebot kann einen Teil zur Lösung beitragen.» Ob mit Flyern, Aushängen oder persönlichen Gesprächen: Silvia Fankhauser, Ursula Kopp und ihre Kolleginnen machen mit verschiedenen Kommunikationsmitteln auf das neue Angebot aufmerksam und freuen sich über jeden Besuch.

Hinweis.

Der Vicino-Standort in der Alterssiedlung Guggi von Viva Luzern ist jeweils von Dienstag bis Freitag am Morgen von 9.00 bis 11.30 Uhr geöffnet.



Das blaue Bänkli lädt zum Plaudern und Verweilen ein.

«Wir möchten sämtliche Sinne ansprechen.»

Vom Gedächtnistraining bis zur gemeinsamen Turnstunde: Mit diversen Aktivierungsangeboten werden die Bewohnenden von Viva Luzern in der Gestaltung ihres Alltags unterstützt. Wie das funktioniert, erklärt Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung von Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

Alinka Rüdin, wie sieht die Aktivierung im Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen aus?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Bewohnenden entscheiden jeweils selbst, wonach ihnen ist. Manche haben Energie und möchten möglichst viel «Action», andere gehen es lieber gemütlich an. Entscheidend ist, dass die Teilnehmenden von unseren Aktivierungsfachpersonen in der Gestaltung des Alltags unterstützt werden.

“ **Wichtig ist, dass der gesamte Tagesablauf in einer Harmonie steht und dass die Bewohnenden Wärme spüren.** ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung
Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

Wie gelingt es Ihnen, die Leute für die Angebote der Aktivierung zu gewinnen?

Wir besuchen jede neue Bewohnerin und jeden neuen Bewohner nach dem Eintritt und unterstützen sie darin, ihre Lebenssituation aktiv mitzugestalten. Dazu befassen wir uns mit dem Lebenslauf, der sozialen Situation, dem Befinden, den Möglichkeiten und Einschränkungen dieser Menschen. Häufig ist eine langsame Herangehensweise wichtig, da nicht jede Person von Anfang an sein ganzes Leben erzählen möchte.

Welche Ziele sollen mit der Aktivierung erreicht werden?

Übergeordnetes Ziel ist der Erhalt und die Reaktivierung der körperlichen, geistigen und psychosozialen Fähigkeiten der Bewohnenden. Unter

Berücksichtigung der persönlichen Interessen werden gezielt die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen unterstützt – dies geschieht auch auf spielerische Art und Weise.

Was bedeutet das konkret?

Geschicklichkeitsübungen beispielsweise tragen zum Erhalt der Mobilität und zur Sturzprävention bei. Themenbezogene Gesprächsrunden fördern die Konzentrationsfähigkeit im geselligen Rahmen. Manche wünschen sich auch einfach, dass wir ihnen einige Seiten aus einem Buch vorlesen und anschliessend mit ihnen darüber sprechen.

Gibt es Aktivitäten, die besonders beliebt sind?

Es gibt ein paar Klassiker. Das Gedächtnistraining ist immer wieder sehr gefragt. Auch Bewegung ist ein wichtiges Thema. Beliebt sind auch unsere Themenclubs, bei denen sich die Teilnehmenden über ein bestimmtes Thema austauschen.

Wie zum Beispiel?

Das kann alles Mögliche sein, Sonnenblumen etwa. Viele Bewohnende hatten früher einen Garten zu Hause, manche wurden auf einem Bauernhof gross. Wir werfen das Thema in die Runde – und daraus können sich anschliessend anregende Gespräche ergeben. Zudem arbeiten wir bewusst mit Bildern, mit Musik sowie mit anderen Elementen. Wir möchten stets alle Sinne ansprechen.

Hilft die Aktivierung auch im Kampf gegen die Einsamkeit im Alter?

Einsamkeit ist für uns ein grosses und wichtiges Thema. Grundsätzlich handelt es sich bei den Aktivierungsangeboten um soziale Begegnungen. Durch die Aktivierung können Bewohnende





**Gespräche.
Kontakte.
Lebensfreude.**

ihren Erlebnisradius erweitern und Kontakte pflegen. Während manche sofort positiv auf die Angebote reagieren, möchten andere zuerst einmal ankommen.

“ Die Bewohnenden entscheiden selbst, wonach ihnen ist. Manche haben Energie und möchten viel «Action», andere gehen es lieber gemütlich an. ”

Alinka Rüdin, Teamleiterin Aktivierung
Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen.

Gerade diese Personen bräuchten Ihre Angebote wohl am meisten?

Wenn wir merken, dass sich jemand stark zurückzieht, sind Gespräche mit uns und der Pflege wichtig. Es muss immer zuerst eine medizinische Ursache der Veränderung ausgeschlossen werden können, wie zum Beispiel ein Delir. Hat die Veränderung keine medizinische Ursache, ist es unser Ziel, gerade die etwas schwächeren Personen in die Aktivierung einzubinden. Die selbstständigen Bewohnenden brauchen uns weniger, aber natürlich sollen auch sie von unseren Angeboten profitieren können.

Müssen die Bewohnerinnen und Bewohner denn überhaupt immer unterhalten werden?

Es geht überhaupt nicht darum, die Bewohnenden andauernd zu beschäftigen. Sie dürfen auch mal die Ruhe geniessen und einfach nur aus dem Fenster schauen und die Natur beobachten. Das alles bedeutet nicht, dass es einer Person nicht gut geht. Wichtig ist, dass der gesamte Tagesablauf in einer Harmonie steht und dass die Bewohnenden Wärme spüren.

Auch freiwillige Mitarbeitende helfen bei der Aktivierung mit. Welche Voraussetzungen müssen sie für diese Tätigkeit mitbringen?

Es braucht empathische Leute, die das Flair haben im Umgang mit betagten Menschen. Die Tätigkeit an sich bedarf keiner besonderen Ausbildung: Die freiwilligen Mitarbeitenden trinken mit den Bewohnenden Kaffee, begleiten sie auf einen Spaziergang oder spielen ein Spiel. Wichtig ist auch, dass die Personen in der Lage sind, regelmässig Einsätze wahrzunehmen. Regelmässigkeit gibt unseren Bewohnenden eine Orientierung im Alltag, die wichtig für das Wohlbefinden ist. Leider ist es ausgesprochen schwierig, freiwillige Mitarbeiter zu akquirieren.

Was gefällt Ihnen persönlich an Ihrem Beruf?

Die Arbeit mit den Bewohnenden ist Inspiration fürs Leben und eine grosse Bereicherung. Mein Beruf hat mich gelehrt, jeden Tag achtsam zu erleben – denn es kann sich sehr schnell alles ändern.

Daniel Schriber.