

Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Altersforum Bern

Wege aus der Einsamkeit

Andy Biedermann, operativer Projektleiter Via, 19.5.2015



INHALT

1. Was ist eigentlich Einsamkeit?
2. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
3. Individuelle Massnahmen gegen Einsamkeit
4. Massnahmen auf kommunaler Ebene

Was ist eigentlich Einsamkeit?

Einsamkeit und Alleine-Sein

Ungewollte Einsamkeit:

- Die Beziehung zu den Mitmenschen ist beeinträchtigt und dies führt zu Leiden
 - *Einsamkeit ist das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen“ (Schwab 2005: 75)*
 - *Einsamkeit ist verbunden mit dem „unangenehmen Gefühl der Verlassenheit, des Kontaktmangels oder -verlustes“ (Tesch-Römer 2010: 207)*
- Fehlen von «vertrauensvollen Beziehungen»



Was ist eigentlich Einsamkeit?

(Meist) negativ behafteter Begriff

- Kein «einfaches» Thema. Darüber reden kann mit Scham verbunden sein.
- Einsamkeit kann als Makel empfunden werden, als Zeichen von Inkompetenz und Versagen
- Gewünschtes Alleine-Sein ist zu achten!
aber Achtung: es gibt Hinweise, dass auch bei gewünschtem Alleine-Sein vermehrt gesundheitliche Probleme auftreten können.



Sozial integriert – Einsam: keine klare Grenze



Ein paar Fakten zur Einsamkeit

1. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko:

Mehr:

- Depressive Symptome
- Schlechter Schlaf und Stress
- Demenz und Alzheimer etc.

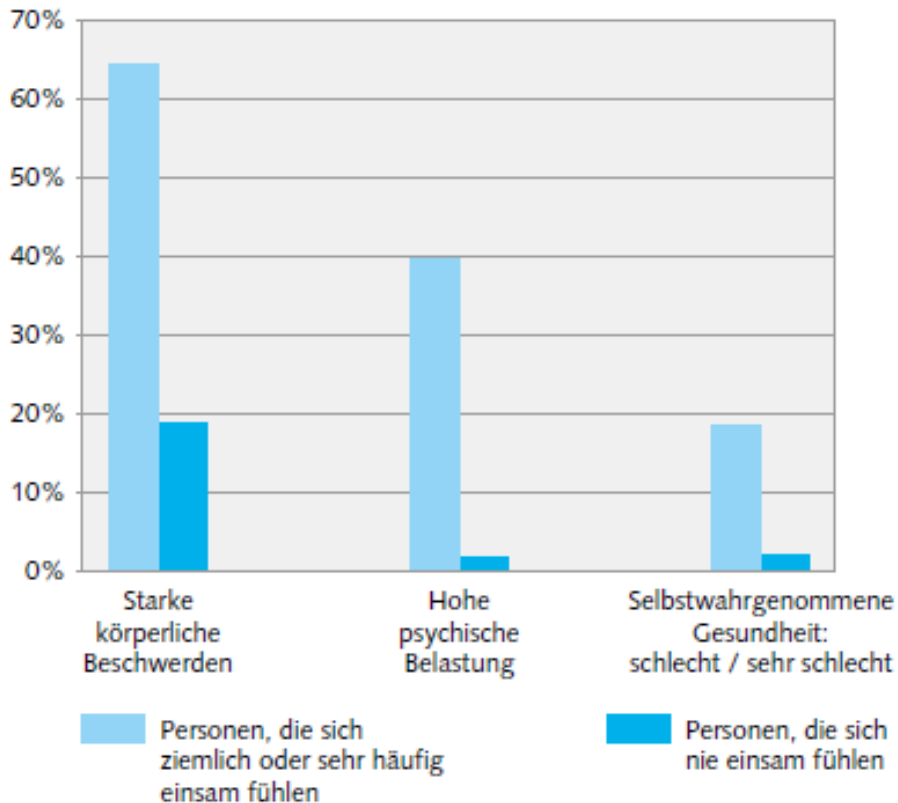
Wirkung vergleichbar mit Tabak, schlechter Ernährung, zu wenig Bewegung...!



Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

**Gesundheitszustand nach Häufigkeit
der Einsamkeitsgefühle, 2007**
Anteil der Bevölkerung in Privathaushalten
ab 15 Jahren

G 2.25



Quelle: Schweizerische
Gesundheitsbefragung 2007, BFS

Ein paar Fakten zur Einsamkeit

1. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko:

Mehr:

- Depressive Symptome
- Schlechter Schlaf und Stress
- Demenz und Alzheimer etc.

Wirkung vergleichbar mit Tabak, schlechter Ernährung, zu wenig Bewegung...!

2. Rund 30 % der CH-Wohnbevölkerung sind von Einsamkeit betroffen

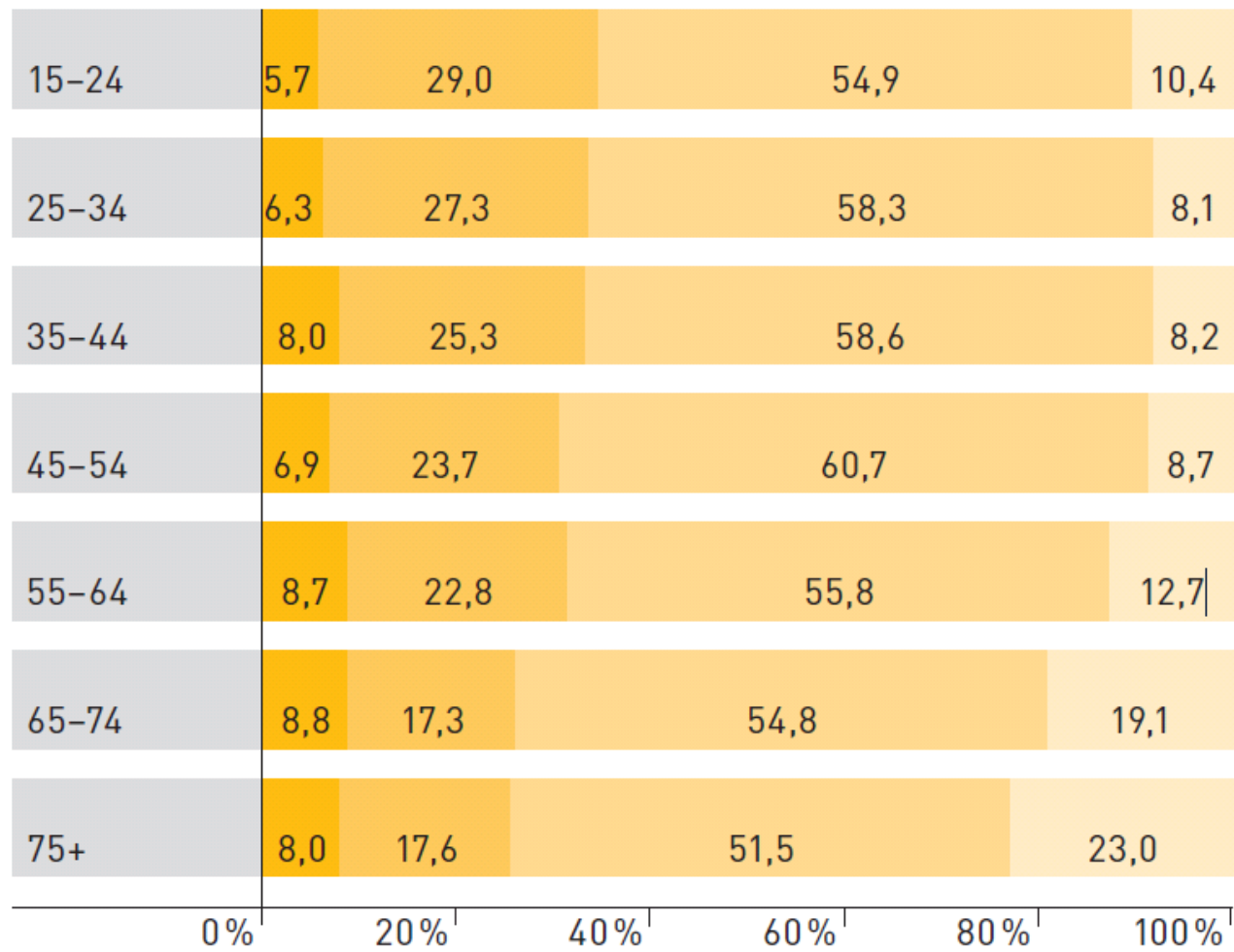
3. Auch ältere Menschen können sich von Einsamkeit wieder «erholen» (Victor&Bowling 2012)



G. Zusammenhang zwischen Zufriedenheit mit dem Leben allgemein und Alter, SHP 2012, N=7237

In Zusammenarbeit
mit Kantonen

● tief ● mittel ● hoch ● sehr hoch



Individuelle Massnahmen gegen Einsamkeit

1. Soziale Teilhabe!

- Insb. Gruppenaktivitäten mit aktiver Beteiligung (Dickens et al. 2010) und mit Inputs (Cattan et al. 2005)
- Massnahmen zur Aufrechterhaltung/Förderung der Mobilität (Rosso et al. 2013)

Zentral: «Vertrauensvolle Beziehungen» wirken gegen Einsamkeit (Tesch-Römer 2010; BFS 2010)

→ Angebote sollten die entsprechenden Rahmenbedingungen bieten.



Sich beteiligen

Wir Menschen sind soziale Wesen. Sowohl selbstgewählte wie ungewollte Einsamkeit ist Risiko für die Gesundheit

- In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?
- Gibt es einen Verein, Organisation, Gemeinschaft in welcher ich teilnehmen will?



Mit Freunden, Nachbarinnen, Bekannten im Kontakt bleiben Freundschaften sind wertvoll

- Habe ich eine beste «Freundin», einen besten «Freund»?
- Was erwarte ich von den Menschen um mich herum?
- Was bin ich bereit in eine Freundschaft, Bekanntschaft, Nachbarschaft einzubringen?



Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

- Möglichst draussen
- Möglichst mit anderen zusammen
- Jung und Alt



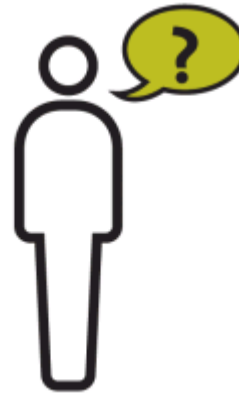
Neues Lernen ist Entdecken Neugierde ist der «Motor des Lebens»

- Was will ich gerne können? Was hält mich davon ab es zu lernen?
- Was sind meine Fähigkeiten, Talente? Wie will ich sie nutzen?



Kreatives tun

In uns allen steckt eine kleine oder grosse Künstlerin,
Künstler



Um Hilfe fragen, Hilfe annehmen

Massnahmen auf kommunaler Ebene

- Angebote fördern
 - Mobilität und Aktivität der Betroffenen unterstützen
- Hol-Angebote (Kurse, Veranstaltungen, Treffpunkte etc.)

Breite Palette, partizipativ gestaltete Angebote, Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit; muttersprachliche Angebote (Migrationshintergrund)

- Bring-Angebote (Spitex, Mahlzeitendienste, Fahrtendienste, Besuchsdienste etc.)

Zugang zu schwer Erreichbaren sowie wenig mobilen SeniorInnen

- Vernetzung, Koordination, Förderung



Soziale Teilhabe

Gemeinschaft besteht aus
Teil-Nehmenden und Teil-Gebenden.

Fordert von jedem Mut zur Begegnung.

Sich zu beteiligen bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen,
Dinge einzubringen, die für mich von Bedeutung sind.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Via

Andy Biedermann
Koordinationsstelle Via
c/o Public Health Services
biedermann@public-health-services.ch,

Downloads: www.gesundheitsfoerderung.ch/via