

ZUKUNFTS-
BLICK
GESELLSCHAFT



SOZIALE NETZE STÄRKEN

Der Vereinsamung im Alter vorbeugen

Zukunft



Soziale Netze stärken – Der Vereinsamung im Alter vorbeugen

Wir sind ein Leben lang auf vertrauensvolle Beziehungen, soziale Kontakte und die Einbindung in Gemeinschaften angewiesen. Wenn soziale Kontakte fehlen oder die persönlichen Beziehungen nicht den Bedürfnissen nach Austausch und Geborgenheit entsprechen, können soziale Isolation und Einsamkeit die Folge sein. Länger andauernde Einsamkeit ist ein emotional und sozial stark belastender Zustand, der das Wohlbefinden ebenso wie die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt.

Einsamkeit kann jede und jeden treffen

Die Corona-Krise hat das Thema Einsamkeit in das öffentliche Bewusstsein gerückt und die Tragweite des Themas deutlich gemacht. Viele Menschen jeden Alters haben erlebt, was es heißt, von sozialen Kontakten „abgeschnitten“ und auf sich allein gestellt zu sein. Während des Lockdowns ist das Erleben von Einsamkeit generell gestiegen. Eine im März des Jahres durchgeführte Studie¹ hat ergeben, dass sich 44 Prozent der befragten oberösterreichischen Bevölkerung ab 16 Jahre häufig einsam fühlten. Welche langfristigen Folgen damit einhergehen werden, ist noch nicht absehbar.

Ausmaß der Einsamkeit im Alter

Generell ist die Lebenszufriedenheit der meisten älteren Menschen hoch, nur wenige fühlen sich einsam. Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass in Österreich etwa acht Prozent der über 60-Jährigen einsam sind. Während der Pandemie hat sich dieser Anteil um ein bis zwei Prozent erhöht.²

Faktoren, die Einsamkeit im Alter begünstigen

Die Gründe für Alterseinsamkeit sind vielfältig und komplex, individuelle und strukturelle Risikofaktoren

bedingen sich wechselseitig. Als Risikofaktoren gelten etwa ein dünnes soziales Netz, ein geringes Aktivitätsniveau, schlechte Gesundheit, der Verlust des Partners/der Partnerin, geringes Einkommen und eine pessimistische Grundhaltung. Auch die Infrastruktur des Wohnortes spielt eine erhebliche Rolle, wenn etwa Betätigungs-, Freizeit- und Betreuungsmöglichkeiten nicht ausreichend vorhanden sind, Mobilitätsangebote fehlen, es wenig lokales Gemeinschaftsleben gibt.



¹ Studie von pro mente Oberösterreich und IMAS International;
<https://www.pmooe.at/archiv/06-05-2021-pressekonferenz-fast-jede-r-zweite-oberoesterreicherin-fuehlt-sich-einsam>

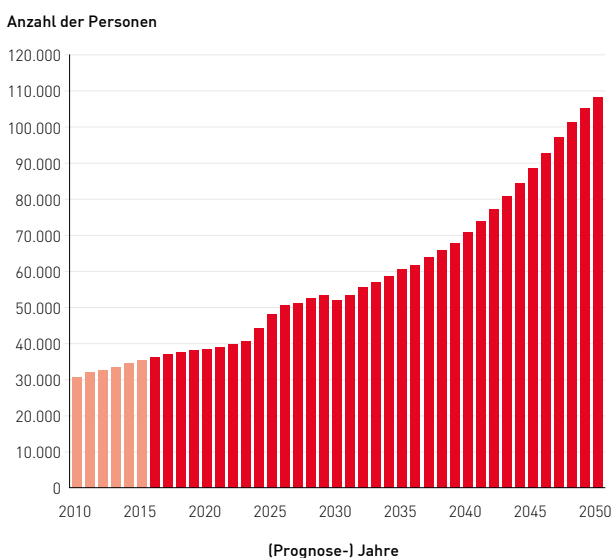
² Franz Kolland, Vortrag beim Senioren-Dialog „Macht Einsamkeit krank“ des Oö. Seniorenbunds am 16.7.2020

Verschiedene Trends können die Entwicklung der Einsamkeit verstärken, andere könnten abschwächend wirken

Mehr Menschen im hohen Alter

Das Risiko, Einsamkeit zu erleben erhöht sich tendenziell mit zunehmendem Alter. Die Zahl der 85-Jährigen und älteren Menschen wird sich von gegenwärtig knapp 37.000 bis 2040 auf 70.500 Personen erhöhen.

Entwicklung der Zahl hoch betagter Menschen in OÖ



Quelle: Land OÖ, Abt. Statistik; Daten: Statistik Austria

Singularisierung

| Altersgruppe | Männer | Frauen | Gesamt |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| 65 bis 69 Jahre | 6.184 | 10.444 | 16.628 |
| 70 bis 74 Jahre | 4.709 | 10.768 | 15.477 |
| 75 bis 79 Jahre | 4.660 | 14.263 | 18.923 |
| 80 bis 84 Jahre | 2.846 | 10.746 | 13.592 |
| 85 bis 89 Jahre | 2.186 | 8.552 | 10.738 |
| 90 bis 94 Jahre | 968 | 3.663 | 4.631 |
| 95 Jahre und älter | 183 | 789 | 972 |
| Gesamt | 21.736 | 59.225 | 80.961 |

Anteil an Ein-Personen-Haushalten

Quelle: Land OÖ, Abt. Statistik

2018 lebten in Oberösterreich knapp 81.000 Personen über 65 Jahre in einem Ein-Personen-Haushalt.

Alleinleben ist nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen. Verwitwung, Scheidung und Partnerlosigkeit, wenige Freunde zu haben erhöhen das Risiko der Vereinsamung. Familiäre Netze sind heute kleiner, Kinder leben weniger häufig als früher in unmittelbarer Nähe, womit sich das familiäre Unterstützungspotenzial verringert. Größere Mobilität und häufigere Ortswechsel könnten dazu führen, dass sich Menschen am Wohnort wenig zugehörig und sozial eingebunden fühlen.

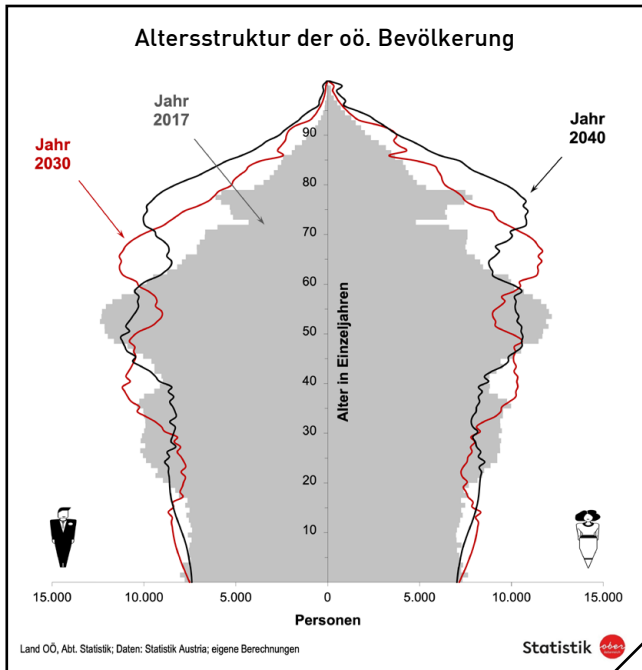


Die Baby-Boomer Generation geht in Pension

Die im Jahr 1956 Geborenen bilden den ersten Jahrgang der geburtenstärksten Generation der Babyboomer (1956-1969). Sie werden im heurigen Jahr 65 Jahre alt und ins Pensionsalter aufrücken. 2030 wird in Oberösterreich bereits ein knappes Viertel der Bevölkerung älter als 65 Jahre sein.

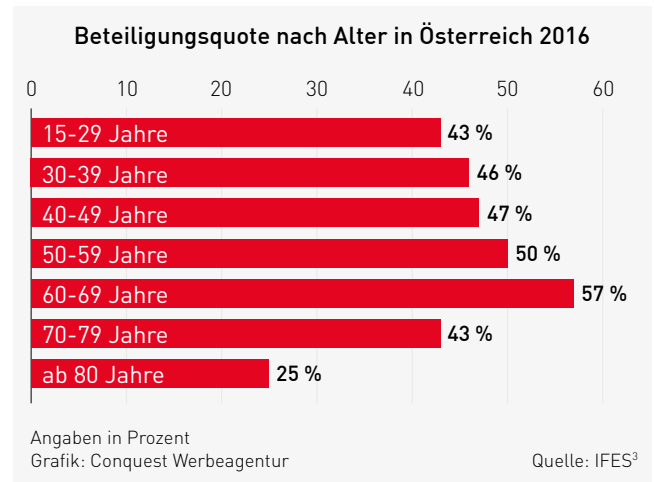
Die „jungen Alten“ werden durch bessere Bildung, durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil, höhere Mobilität

und ein höheres Aktivitätsniveau in der nachberuflichen Lebensphase besser vor Einsamkeit geschützt sein. Ein neues Wir-Gefühl als Gegenteil zur Individualisierung, die neue Bedeutung des Lokalen sind weitere Potenziale, die Einsamkeit in der Gesellschaft vermindern können. Auch die Nutzung neuer Medien und der Einsatz diverser Assistenzsysteme werden zur Pflege und zum Aufbau sozialer Beziehungen und zur Teilhabe beitragen.



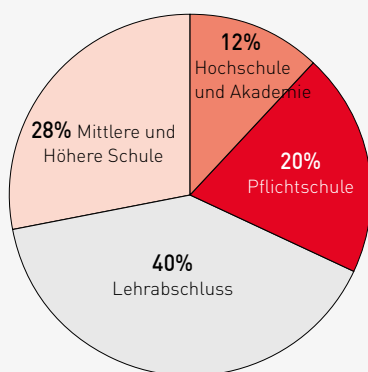
Freiwilligenengagement älterer Menschen

Ältere Menschen beteiligen sich stark im gesellschaftlichen Engagement, überdurchschnittlich hoch im Kunst- und Kulturbereich, bei Sozial- und Gesundheitsdiensten und im kirchlichen Bereich.



Die Beteiligung der älteren Menschen ist hoch. Die 60- bis 69-Jährigen weisen die mit Abstand höchste Beteiligungsquote von 57 % auf. Engagierte Menschen sind sozial besser eingebunden. Freiwilliges Engagement bietet Gelegenheiten, über sinngebende Tätigkeiten am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, es gibt Anerkennung, stärkt die Selbstwirksamkeit und das Wohlbefinden.

Bildungsstand der 45- bis 62-jährigen Bevölkerung in Oberösterreich 2018



Grafik: Conquest Werbeagentur

Quelle: Land OÖ, Abt. Statistik

Die neuen Generationen älterer Frauen und Männer sind besser gebildet. Bildung und lebenslanges Lernen sind wesentliche Faktoren für selbstbestimmtes Handeln und für gesellschaftliche Teilhabe. Bildung hält im Alter nicht nur geistig fit, sondern schützt auch vor Vereinsamung.

Was schützt vor Einsamkeit?

Körperliche, geistige und soziale Aktivität, die Möglichkeit, alltägliche Kontakte und Beziehungen zu pflegen und neue aufzubauen, sind wichtige Schutzfaktoren. Auch das Gefühl, gebraucht zu werden, einen Sinn zu haben, innerfamiliäre und außerfamiliäre Unterstützung und eine gute Infrastruktur vor Ort wirken einer Vereinsamung entgegen.

Beispielhafte Empfehlungen und Anregungen aus Forschung und Praxis für **Wege und Möglichkeiten, soziale Netze und Beziehungen zu stärken und der Einsamkeit wirksam vorzubeugen:**

- Soziale Interaktionen brauchen **Gelegenheiten**, Treffpunkte ohne Konsumzwang, Orte und Anlässe für Begegnung, für (generationenübergreifende) Aktivitäten.

³ BMSGK 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich t 2019. <https://www.freiwilligenweb.at/wp-content/uploads/2020/06/Freiwilligenbericht-2019.pdf>

- Gute **Rahmenbedingungen für Ehrenamt und Freiwilligenengagement** und andere Tätigkeitsfelder, die es älteren Menschen leicht machen, ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen einzubringen.
- **Teilhabe fördern:** Ältere Menschen für Beteiligung und Selbstorganisation gewinnen. Wichtige Rolle von SeniorInnen-Beiräten in den Gemeinden, SeniorInnenorganisationen, Vereinen, BürgerInnenforen und anderen Beteiligungsformaten zur Vernetzung und Interessensvertretung.
- **„Ältere für Ältere“:** Besuchs- und Begleitedienste, geselliges Beisammensein, kulturelle, kreative, musische und sportliche Aktivitäten, Frauenrunden, Stammtische für Männer, Freizeitgruppen und vieles mehr. **Beispiele:**
 - „Singles für Singles“ bereiten jeden Mittwoch Mahlzeiten zu. Eingeladen sind alle, die gemeinsam essen wollen, Caring Community Eferding
 - SeniorInnen als Gesundheitsbuddys machen mit SeniorInnen Bewegungs- und Gedächtnisübungen, Integrierter Sozial- und Gesundheitsprengel Kapfenberg.
- **Mitsorgende Gemeinden** für ein achtsames Miteinander aufbauen – unter Einbeziehung von Familie, Nachbarn, Ehrenamt und professionellen Diensten. **Beispiele:**
 - Sorgende Gemeinden – Caring Communities, ein Modellprojekt in Eferding, Rotes Kreuz
 - „WEGE 2025 – leben und alt werden auf der Mühlviertler Alm“
 - Stammtische für pflegende und betreuende Angehörige, Netzwerk Gesundes Oberösterreich.
- **Nachbarschaften sind wichtige Netzwerke,** sie stärken die Gemeinschaft und den Zusammenhalt. **Beispiel:**
 - „Gesunde Nachbarschaft verbindet – SPALLER. MICHL“, ein Stadtteilprojekt in Linz, das die Potenziale und Ressourcen der BewohnerInnen für unterschiedliche Formen des Engagements aktiviert.
- **Wohnen in Gemeinschaft fördern.** Die meisten Menschen wollen im vertrauten Umfeld alt werden. Neue Wohn-Pflegeformen, intergenerationale Wohnformen und gemeinschaftliche Wohnformen kombinieren Wohnen in Privatheit mit sozialer Nähe und Hilfsangeboten. Sie werden an Bedeutung gewinnen. **Beispiele:**
 - „Wohnoase Freistadt“, Volkshilfe
 - „Neues Wohnen in Gemeinschaft“, Leader Region Mühlviertler Kernland
 - „Rosa Zukunft“, Diakoniewerk Salzburg.
- **Altersfreundliche Gemeindeentwicklung** im Sinne einer demografischen Chance stärker in den Blick nehmen.

Lesetipps:

- **Fond Gesundes Österreich, Magazin Gesundes Österreich, Ausgabe 1/2021**
https://fgoe.org/Magazin_Gesundes_Oesterreich
- **Gemeinsam statt einsam. Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter**
<https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/gemeinsam-statt-einsam/>
- **Gemeinsam statt einsam – Erstes Maßnahmenpaket des Oö.Seniorenbundes gegen die Einsamkeit**
https://ooesb.at/fileadmin/sb/Birgit/Pressemitteilungen/OOESB_Einsamkeitspaket.pdf
- **Fact Sheet Engagiert gegen Einsamkeit im Alter**
<https://www.ooe-zukunftsakademie.at/engagiert-gegen-einsamkeit-im-alter-175.htm>
- **Broschüre „Altersfreundliche Lebensräume gestalten.**
<https://www.ooe-zukunftsakademie.at/altersfreundliche-lebensraume-170.htm>

Quellen:

BAGSO, Dokumentation des Fachkongresses Einsamkeit im Alter – aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen, 2019.
<https://im-alter-inform.de/aelttere-menschen/demografie/herausforderungen/>

(Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter – erstellt vom Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung und der Körber-Stiftung, November 2019. <https://www.koerber-stiftung.de/mediathek/gem-einsame-stadt-1931>

Höpflinger, François, Socius-Grundlagen. Leben im Alter – aktuelle Fragestellungen und zentrale Entwicklungen. Hg: Programm Socius (Ein Engagement der Age-Stiftung, Zürich), 2020
https://www.age-stiftung.ch/fileadmin/user_upload/Publikationen/Hilfsmittel_und_Werkzeuge/Socius2_Leben_im_Alter_aktuelle_Feststellungen.pdf

Medieninhaber und Herausgeber: Oö. Zukunftsakademie | **Redaktion:** Maria Fischnaller, Klaus Bernhard, Simone Hüttmeier; Abteilung Statistik: Dagmar Fetz-Lugmayr | **Layout:** Conquest Werbeagentur GmbH, 4060 Leonding | **Stand:** Juni 2021