

FACT SHEET

www.ooe-zukunftsakademie.at

© BURJAZ - STOCK.ADOBE.COM



Engagiert gegen Einsamkeit im Alter

Soziale Beziehungen pflegen und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen: Das sind bis ins höchste Alter bestimmende Elemente für körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Lebensqualität. Wenn im höheren Alter die sozialen Netze kleiner werden und funktionelle Einschränkungen die soziale Teilhabe erschweren, steigen die Risiken für Einsamkeit und soziale Isolation.

In den nächsten Jahren wird die Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen und insbesondere die Gruppe hochaltriger Menschen stark zunehmen. Im Hinblick darauf gilt es die Aufmerksamkeit dringlich darauf zu richten, die Präsenz alter Menschen im öffentlichen Leben zu unterstützen und ihre soziale Einbindung zu fördern, um dem Risiko einer potenziellen Ausgrenzung und Vereinsamung entgegen zu wirken.

Demografie und Hochaltrigkeit

Die Bevölkerungsprognose für Oberösterreich zeigt den deutlichen Anstieg an älteren Menschen. In

Oberösterreich wird sich die Zahl der 80-Jährigen und älteren von 73.000 im Jahr 2017 auf rund 88.000 Personen im Jahr 2022 erhöhen und bis 2041 auf rund 140.000 Personen ansteigen.

Diese demografische Alterung ist auf die geburtenstarken Jahrgänge der sogenannten Babyboomer-Generation und auf die nach wie vor steigende Lebenserwartung zurückzuführen. Dabei ist bemerkenswert, dass der Anstieg der Lebenserwartung überwiegend in sehr guter und guter Gesundheit erfolgt.

Das hohe Alter ist sehr heterogen

Gesellschaftlich wird das hohe Alter (als hochaltrig wird eingestuft, wer älter als 85 Jahre alt ist) häufig mit Pflegebedürftigkeit in Verbindung gebracht. Dieses defizitorientierte Bild wird den hochaltrigen Menschen jedoch nicht gerecht. Mehrheitlich führen diese ein weitgehend selbstständiges Leben und sind in tragfähige soziale Netze eingebunden. Natürlicherweise geht das Alter mit unvermeidlichen Begleiterscheinungen einher: mit gesundheitlichen Einschränkungen, sensorischen Einbußen,

abnehmender Mobilität und persönlichen Verlusten. Mit zunehmendem Alter werden Hilfen bei der Bewältigung des Alltags gebraucht. Dabei sind es vor allem Familienmitglieder (PartnerIn/Kinder/Enkelkinder) und FreundInnen, die eine tragende unterstützende Funktion übernehmen.



Erkenntnisse aus der Altersforschung verweisen darauf, dass selbst dann, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert, das subjektive Wohlbefinden im hohen Alter nur langsam abnimmt. Dieses „Wohlbefindensparadox“ verweist darauf, dass sich alte Menschen trotz verschiedener Einbußen relativ gesund und nicht so unglücklich fühlen, wie vielfach vermutet.

Gesundheitsrisiko Einsamkeit



© BUSINESS - STOCKADOBEE.COM

Einsamkeit kann definiert werden als das subjektive Empfinden von nicht erfüllten Erwartungen bzw. Bedürfnissen in sozialen Beziehungen. Es ist das schmerzliche Gefühl des Verlassenseins und Abgeschnittenseins von anderen Menschen und des Mangels an positiven sozialen Beziehungen. Das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit leiden darunter.

Die Angst vor Einsamkeit im Alter ist weit verbreitet

Österreicherinnen und Österreicher aller Altersgruppen beschäftigt beim Gedanken an das Alter die Angst vor Einsamkeit, wie eine im Jahr 2017 vom market Institut durchgeführte Umfrage¹ ergeben hat: Knapp 65 %, also etwa zwei Drittel aller Befragten schätzen, dass es ihnen unter Umständen passieren könnte, im Alter einsam zu werden. Bei älteren Menschen spielen diese Bedenken eine noch stärkere Rolle. Dabei sehen viele Menschen nicht nur einen zahlenmäßigen Rückgang ihrer so-

zialen Kontakte im Alter, sondern erwarten auch eine qualitative Verschlechterung der Kontakte.

Einsamkeit wird durch viele Faktoren beeinflusst

Das hohe Alter bedeutet nicht, zwangsläufig zu vereinsamen. Wenn im hohen Alter gesundheitliche und soziale Verluste zusammenfallen, die Autonomie eingeschränkt ist, häufen sich Einsamkeitsgefühle. So kann etwa das Alleinleben mit Einsamkeit in Zusammenhang stehen. Heute leben rund 45 % der 85-Jährigen und älteren in einem Einpersonenhaushalt. Die Zahl der allein lebenden alten Menschen wird durch die demografische Entwicklung rein numerisch steigen. Wenn Familienmitglieder nicht in der Nähe wohnen, der Partner oder die Partnerin verstorben ist und vertrauensvolle Beziehungen weniger werden, wird das außerfamiliäre Netzwerk (FreundInnen, NachbarInnen) für die emotionale Unterstützung aber auch für Hilfe bei der Bewältigung des alltäglichen Lebens besonders wichtig.

Risikofaktoren:

- krisenhafte Lebensereignisse, zB Verwitwung
- gesundheitliche Probleme/Gebrechlichkeit
- sensorische Einbußen
- geringes Einkommen/Altersarmut
- abnehmende außerhäusliche Mobilität
- Pflegeabhängigkeit

Dauerhafte Einsamkeit hat sowohl psychisch als auch körperlich gesundheitliche Folgen

Einsamkeit erhöht Stress, reduziert Abwehrkräfte und kann die physiologische Alterung, die Gebrechlichkeit und den Abbau kognitiver Fähigkeiten beschleunigen. Auch das Risiko für Depressionen² (die Suizidrate bei Männern ist ab dem 75. Lebensjahr doppelt so hoch wie bei der Durchschnittsbevölkerung) und für Demenz ist erhöht.³

Die möglichen gesundheitlichen Folgen beeinflussen nicht nur die Lebensqualität der alten Menschen, sie

¹ market Institut, 2017: Silver Living Studie „Angst und Alter“.

<https://www.silver-living.com/silver-living/news/silver-living-studie-angst-vor-einsamkeit-im-alter-ist-weit-verbreitet/>

² VIA Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.), 2014: Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich! Argumentarium. Januar 2014.

https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/faktenblaetter/Via_-_Argumentarium_Handeln_lohnt_sich.pdf

³ Institut für Gesundheitsplanung (Hrsg.), 2018: Gesundheit Kompakt Berichtet 07.

https://goeg.at/sites/default/files/inline-files/GKB_SeniorInnen_layoutiert.pdf

haben auch Einfluss auf die Inanspruchnahme von Gesundheits- und Pflegedienstleistungen und somit auf die Gesundheitskosten.

Einsamkeit vermeiden und wirkungsvoll gegen Einsamkeit vorgehen

Der Einsamkeit im Alter kann mit gezielter Förderung von sozialer Teilhabe entgegnet werden. Soziale Teilhabe als Gegenbegriff zu Einsamkeit meint die Integration in soziale Netzwerke, in die Gemeinschaft und in die Gesellschaft als Ganzes.⁴

Das Oö. Gesundheitsziel

Das Land Oberösterreich widmet sich in seiner Gesundheitsförderung diesem Schwerpunkt mit einem eigenen Gesundheitsziel. Intention ist, das Netz der sozialen Beziehungen aufrecht zu erhalten, zu stärken und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben auch im hohen Alter zu gewährleisten.

„Ältere Menschen aktiv einbeziehen: Eine aktive Beteiligung am gesellschaftlichen Leben schützt ältere Menschen vor Vereinsamung, verbessert die Lebenszufriedenheit und Gesundheit. Deswegen soll die aktive Beteiligung von älteren Menschen am gesellschaftlichen Leben gefördert werden.“

Oö. Gesundheitsziel 9

Was können wir gegen Einsamkeit unternehmen?

- Die gesellschaftliche Wertschätzung ist eine zentrale Ressource für psychische Gesundheit und Wohlbefinden alter Menschen.
- Sich selbst vor Einsamkeit schützen: eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden, eine positiv engagierte Lebenssicht, ein aktives Leben, ein dichtes Beziehungsnetz – innerhalb und außerhalb der Familie – sind beispielhaft genannte Einstellungen und Haltungen, die vor Einsamkeit schützen.
- Informations- und Beratungsangebote nutzen, um persönliche Ressourcen und Kompetenzen zu stärken, die helfen, mit den Belastungen des Alters umzugehen.
- Eine Herausforderung besteht darin, den Zugang zu isolierten, einsamen Menschen zu finden und sie durch leicht zugängliche und erreichbare, auch kostengünstige Gelegenheiten zu motivieren, sich an Aktivitäten zu beteiligen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen.
- Im hohen Alter sind unterstützende Umweltbedingungen essenziell, um die soziale Integration zu erleichtern: zB Mobilitätshilfen (Begleit- und Fahrtendienste), Treffpunkte, Kommunikations- und Begegnungsräume, Tageszentren, intergenerationelle Nachbarschaftsinitiativen.
- Gemeinschaftliche- und Gruppenaktivitäten mit aktiver Beteiligung der Teilnehmenden, zB in den Bereichen Kultur, Bildung, Natur, ...
- Besuchsdienste und internetbasierte Plattformen können dazu beitragen, neue soziale Kontakte zu bilden.

Exemplarische Beispiele aus der Praxis:

Mehr Zeller Nachbarschaft⁶

Die Marktgemeinde Bad Zell und das Diakoniewerk bilden in Zusammenarbeit mit Organisationen und AkteurInnen (Pfarrcaritas, Österreichisches Rotes Kreuz, Zeitbank 55+) und ehrenamtlich Tätigen vor Ort ein Sorge- und Hilfenetz, das ein sozial integriertes Leben der älteren Menschen im Generationenzusammenhang erleichtert.



Eine Quartierskordinatorin bringt interessierte GemeindebürgerInnen zusammen, die Gemeinschaft entwickelt und schafft auf diesem Weg wirkungsvolle Unterstützungspotenziale für Menschen jeden Alters und jeder Lebenslage. Konkrete Angebote sind gemeinsame Mittagstische und gemeinschaftliche Aktivitäten kombiniert mit Fahrtendiensten sowie Besuchspartnerschaften.

⁴ Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.), 2017: Planungsleitfaden. Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/tools/Planungsleitfaden_Foerderung_der_sozialen_Teilhabe_im_Alter.pdf

⁵ Gesundes Oberösterreich. Gesundheitsziele. https://www.gesundes-oberoesterreich.at/5325_DEU_HTML.htm

⁶ <https://www.badzell.at/leben-in-bad-zell/familie-jugend-senioren/mehr-zeller-nachbarschaft.html>

Unterstützung pflegender Angehöriger

Pflegende Angehörige, in der überwiegenden Zahl Frauen, sind durch ihre Pfllegetätigkeit oft massiv in ihren persönlichen Möglichkeiten eingeschränkt. Für sie gibt es weder geregelte Dienstzeiten noch Urlaub oder ein Team, das sie auffängt. Sie können ihren Arbeitsplatz nicht verlassen. Zeit und Energie sind begrenzt, soziale Kontakte zu Bekannten und Freunden werden daher oft abgebrochen. Diese Isolierung wird von vielen Pflegenden als sehr schmerzlich erlebt. Darüber hinaus genießt die Arbeit zu Hause kein hohes gesellschaftliches Prestige und die Pflege der Ehepartner, der Eltern oder der Kinder wird in der Gesellschaft als Selbstverständlichkeit angesehen. Den pflegenden Angehörigen fehlt es an Anerkennung und sozialer Wertschätzung.

Das Programm **Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige**⁷ unterstützt die Pflege- und Betreuungspersonen in ihrem häuslichen Umfeld. Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten zum Krafttanken, um ihre ganz spezielle Situation zu Hause bewerkstelligen zu können. Das besonders auf diese Zielgruppe abgestimmte Programm hat einen hohen Erholungswert und stärkt die Teilnehmenden in ihrem Tun im häuslichen Umfeld.

Mag.^a Doris Kasberger, Abteilung Gesundheit
Leiterin „Stammtisch für Pflegende Angehörige“



© ANDREY POPOV - STOCK.ADOBE.COM

wie Musikgymnastik und Denksport sowie Möglichkeiten zum Online-Plaudern. Ältere und unter Umständen bewegungseingeschränkte Personen sollen sich aktiv einbringen können, beispielsweise mit Gedichten, Erzählungen, oder Gesang. Eine Auswahl von seriösen Gesundheitsinformationen aus dem Internet sowie Unterhaltungsmöglichkeiten wie Filme und Musik rundet diese umfangreiche soziale Dienstleistung ab. Aufgrund einer Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen und SponsorInnen ist die Mitgliedschaft derzeit kostenlos.

Digitales Tageszentrum

Das **Seniorenweb**⁸ ist ein digitales Projekt gegen Einsamkeit im Alter, das vom gleichnamigen, gemeinnützigen Verein in Wien seit dem Frühjahr 2018 im Sinne eines digitalen Tageszentrums betrieben wird. Die von einer Gruppe ehrenamtlicher Fachpersonen erstellten Angebote umfassen unter anderem die Teilnahme an verschiedenen Kursen



Circle of Friends⁹

Bei diesem Modell aus Finnland handelt es sich um eine psychosoziale Gruppenrehabilitation für alte Menschen, die sich zeitweise oder dauerhaft einsam fühlen. Ziel ist die Einsamkeit zu reduzieren und der Einsamkeit vorzubeugen.



Eine Gruppe von max. acht Teilnehmenden trifft sich 12 mal in drei Monaten, um neue Beziehungen aufzubauen, sich weniger allein zu fühlen, das Gefühl der Einsamkeit mit anderen zu teilen. Auch gemeinsame Aktivitäten sind geplant. Begleitet wird die Gruppe von Sozial- und Gesundheitsfachpersonen und Freiwilligen, die in einem speziellen Training für die Gruppenleitung ausgebildet wurden. Ein Ziel ist auch, die Eigeninitiative zu fördern und die Gruppe zu ermutigen, sich in Folge selbstständig zu treffen. Das Modell hat sich als effektiv erwiesen und hat in Finnland weite Verbreitung gefunden.

⁷ Gesundes Oberösterreich. https://www.gesundes-oberoesterreich.at/4657_DEU_HTML.htm

⁸ www.seniorenweb.org

⁹ https://www.vtkl.fi/fi/toimimme/ystavapiiri_ja_omahoitovalmennus_toiminta/circle_of_friends_1/

