

## Projekt-Kurzbeschreibung

# Vorprojekt «Einsamkeit im Alter» (Arbeitstitel)

Stand: 04.09.2023

### **Einsamkeit**

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Zum Beispiel kann Einsamkeit für manche einen empfundenen Mangel an engen, emotionalen Bindungen bedeuten. Für andere entsteht Einsamkeit, wenn sie weniger Kontakt zu anderen Menschen haben, als sie es gerne möchten oder wenn sie sich von der Gesellschaft ausgeschlossen fühlen.

Es handelt sich beim Gefühl der Einsamkeit um einen ungewollten, leidvollen und krankmachenden Zustand.

Einsamkeit verursacht viel Leid und wird gemäss aktuellem Stand der Forschung zu den gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Auswirkungen mit jenen des Tabakkonsums und des Übergewichts verglichen. In der Schweiz fühlen sich 13,5% ziemlich oder sehr häufig einsam; somit sind über 1.2 Mio. Menschen gesundheitlichen und sozialen Risiken durch Einsamkeit und deren Folgen ausgesetzt. Einsamkeit kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern (15,3% vs. 11,7%). Betroffen sind insbesondere auch hochaltrige Menschen, Personen aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen und Personen nach einschneidenden, sogenannten kritischen Lebensereignissen.

Einsamkeit hat viele Ursachen, die sowohl in den personellen Ressourcen und Kompetenzen der Betroffenen als auch in den Situationen und Verhältnissen wurzeln, in welchen diese Personen leben. Um das Problem sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene anzugehen, braucht es deshalb eine breite Palette von Ansätzen, welche die Bevölkerung niederschwellig erreichen – zur Verhinderung der Einsamkeit (Primär- und Sekundärprävention) wie auch zur Unterstützung von Menschen, die bereits unter Einsamkeit leiden (Tertiärprävention).

Die Schweiz verfügt über viele Angebote, welche die soziale Teilhabe fördern. Offensichtlich erreichen sie die Betroffenen jedoch noch zu wenig. Eine bessere Vermittlung wäre hilfreich. Dabei wird darauf zu achten sein, dass die besonders stark betroffenen Bevölkerungsgruppen auch tatsächlich erreicht werden. Und es ist zu berücksichtigen, dass Einsamkeit oft mit Scham behaftet ist und die Annahme von Unterstützung Überwindung kosten kann.

Die Erfahrung anderer Länder und die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigen denn auch, dass es nicht ausreicht, Angebote zur Förderung der sozialen Teilhabe zu schaffen. Viele Betroffene schaffen zwar den Weg aus der Einsamkeit allein – andere benötigen jedoch Unterstützung. In Ergänzung zu den bestehenden Angeboten braucht es deshalb neue Ansätze, welche die Vermittlung und Nutzung der Angebote verbessern, die betroffenen Personen mit anderen Menschen vernetzen und sie zur sozialen Teilhabe befähigen. Es braucht individuelle Begleitung und Unterstützung sowie präventive Interventionen – insbesondere nach kritischen Lebensereignissen –, welche sich an den Lebenswelten der älteren Menschen orientieren.

Ein grosser Teil der älteren Menschen, die unter Einsamkeitsgefühlen leiden, steht aus den unterschiedlichsten Gründen in Kontakt mit dem Gesundheitsversorgungssystem. Andere können über das Sozialwesen erreicht werden, sei es z.B. über die kommunale Sozialarbeit, jene von Pro Senectute oder die Suchtprävention. Besonders auch in Alters- oder Pflegeheimen leiden viele Menschen unter starker, gesundheitsbeeinträchtigender Einsamkeit. Wieder andere werden in den kommunalen Settings und über Organisationen der Zivilgesellschaft erreicht.

All diese Menschen können von den Fachpersonen auf das Thema Einsamkeit angesprochen und kompetent beraten und unterstützt werden. Als Vertrauenspersonen können sie, wenn entsprechend sensibilisiert und geschult, über Angebote informieren und passende Massnahmen vermitteln. Im Vordergrund stehen dabei Fachpersonen, welche in Arztpraxen, bei der Spitex, in Altersinstitutionen und in der sozialen Arbeit tätig sind. Auch Mitarbeitende und Freiwillige von zivilgesellschaftlichen Organisationen können einen wichtigen Beitrag leisten.

Gefordert sind aber insbesondere auch die politischen Gemeinden, welche für das Wohlergehen der Bevölkerung Verantwortung tragen und z.B. für eine ausreichende Verfügbarkeit und den niederschweligen Zugang zu lokalen Angeboten im Bereich der sozialen Teilhabe sorgen können.

Auf übergeordneter, kantonaler und nationaler Ebene muss das Thema aufgenommen werden, um mit Öffentlichkeitsarbeit zu sensibilisieren und Tabus zu begegnen und um die nötigen Rahmenbedingungen für die Akteure zu schaffen.

Um der Einsamkeit bei älteren Menschen wirkungsvoll und effizient zu begegnen, soll im Rahmen dieser Initiative eine breite Koalition von staatlichen Stellen, Gemeinden, Berufs- und Fachverbänden sowie von NGOs aufgebaut werden. Dadurch werden Know-how, Zugang zu den Zielgruppen und Ressourcen optimal vereint. Die von Einsamkeit Betroffenen sowie deren An- und Zugehörige werden proaktiv auf allen Ebenen eingeschlossen und beteiligt.

Bis Ende 2023 werden in diesem Vorprojekt die zukünftige Trägerschaft gebildet und die Wissensgrundlagen erarbeitet. Die Trägerschaft legt die inhaltlichen Prioritäten, die konkreten Umsetzungsziele und das Vorgehen ab 2024 fest. Einer zwei- bis drei-jährigen Entwicklungs- und Pilotphase folgt die breite Dissemination mit Übergang in die Verankerung und Verstetigung.

Das Vorprojekt wird von der Age-Stiftung und von PHS Public Health Services initiiert.

Weitere Informationen und Quellen finden sich im ausführlichen Projektbeschrieb.

## Kontakt

Age-Stiftung  
Fleur Jaccard, Geschäftsführerin  
Kirchgasse 42  
8001 Zürich  
+41 44 455 70 62  
[fleur.jaccard@age-stiftung.ch](mailto:fleur.jaccard@age-stiftung.ch)

PHS Public Health Services  
Andy Biedermann, Co-Geschäftsleiter  
Sulgeneckstrasse 35  
3007 Bern  
+41 79 263 21 28  
[biedermann@public-health-services.ch](mailto:biedermann@public-health-services.ch)