

## Positionspapier Einsamkeit mindert Lebensqualität



**DEZEMBER 2022 | Viele von uns schätzen es, sich zurückzuziehen und allein zu sein. Wir nutzen diese Zeitfenster, um Abstand zu gewinnen vom Alltagsstress und von Verpflichtungen, einfach einmal unsere Ruhe zu haben und uns zu erholen. Eine andere Dimension hat die negative Gefühle verursachende unfreiwillige Einsamkeit. Sie trifft alle Altersgruppen. Rund jede vierte Person in der Schweiz fühlt sich heute wiederholt «sehr oft» oder «eher oft» einsam. Der ASV setzt sich dafür ein, dass diese Menschen ihren Wünschen gemäss begleitet und betreut werden, damit sie eine gute Lebensqualität erhalten können.**

Die Gründe für weniger soziale Kontakte im Alter sind vielfältig: Vermindertes Seh- und Hörvermögen, eingeschränkte Mobilität, eiskaltes oder zu heisses Wetter, Partner und Freunde, die erkranken oder versterben, Angehörige, die wenig Zeit haben oder weit weg wohnen. Gegen viele dieser Herausforderungen lässt sich etwas unternehmen, damit sie nicht schleichend in die soziale Isolation führen oder das subjektive und negative Erleben von Einsamkeit verstärken. Einsamkeit löst einen Dauerstress aus und stellt ein zusätzliches Risiko für die Gesundheit und die Lebensqualität dar. Isolierte und einsame Personen bewegen sich weniger, leiden häufiger unter Bluthochdruck und psychischen Störungen, erkranken eher an Demenz oder Alzheimer. Sie haben ein erhöhtes Risiko für vorzeitige Sterblichkeit. Ein individuelles Mass an sozialer Eingebundenheit kann der Einsamkeit entgegenwirken.

### **Einsamkeit weit verbreitet**

Über 160'000 Menschen im Pensionsalter leiden in der Schweiz an chronischer Einsamkeit. Mit steigendem Alter erleben viele, dass sie sozial immer weniger dazu gehören, nicht mehr gebraucht werden. Sie fühlen sich familiär, in der Nachbarschaft und in der Gesellschaft isoliert. Dabei ist nicht die Quantität, sondern die Qualität der Beziehungen ausschlaggebend. Von wem fühle ich mich getragen, verstanden und verbunden? Wem vertraue ich mich an, wen vertraue ich anzusprechen in persönlichen Anliegen oder immer wieder um Unterstützung anzufragen? Betroffenen fällt es oft schwer, sich selbst einzugestehen, dass sie Merkmale von Einsamkeit aufweisen und noch schwerer fällt ihnen, über ihre Sehnsüchte zu sprechen. Einsamkeit ist immer noch ein Tabuthema auch bei Angehörigen und unter Fachleuten.

## Risikofaktoren - Schutzfaktoren

Besondere Risikofaktoren für Einsamkeit sind u.a.: Hohes Alter, Armut, Migrationshintergrund, tiefer Bildungsstand, Suchtkrankheiten, gesundheitliche Einschränkungen, chronische Belastungen bspw. Pflege von Angehörigen oder einschneidende Lebensereignisse wie Verwitwung. Schutzfaktoren sind u.a.: Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit oder emotionale Stabilität, Resilienz, Zugang zu sozialen und finanziellen Ressourcen wie Beratungsdiensten, Freundschaften und sozialen Netzwerken.

## Einsamkeit ist kein Schicksal

Einsamkeit ist keine Sackgasse. Einsamkeit ist eine Herausforderung! Um einen besseren Zugang zu sich selbst und neue Kontakte zu den Mitmenschen zu finden, benötigt es Einsicht, sich selbst aktiv Menschen und Dingen zuzuwenden. Es gilt selbst die geistigen, körperlichen und sozialen Aktivitäten und ein soziales Netzwerk zu erhalten und zu erweitern. Es gibt eine Vielzahl von präventiven Angeboten, Tipps und Anregungen zur Vermeidung von Einsamkeit für Betroffene und Angehörige. Schwierig bleibt oft der erste Schritt, sich zu öffnen und darüber zu sprechen. Der Hausarzt, die Hausärztin, die Mitarbeitenden der Spitex-Organisation, Ansprechpersonen in den Kirchgemeinden oder der Gemeindeverwaltung können Anlaufstellen gegen Einsamkeit im Alter vermitteln. Viele Fachstellen leisten unentgeltliche Beratung, vermitteln Freizeitaktivitäten sowie Kurse oder Beratungsstellen für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Situation.

## Gesellschaftliche Aufgabe

Es gilt einsame Menschen zu erkennen, da viele Betroffenen nicht selbst dazu stehen oder ihnen die Energie fehlt, ihre Situation aus eigenem Antrieb zu verändern. Sie warten oft aus Scham und vergebens, dass jemand sie aus ihrer erdrückenden Isolation erlöst.

## Ziele und Forderungen des ASV

Sozial- und Alterspolitik sind Aufgaben von Kanton und Gemeinden. Gemäss Pflegegesetz § 11 sind die Gemeinden verpflichtet, Dienstleistungen wie Information, Beratung und Vermittlung anzubieten.

- Die Gemeinden werden aufgefordert, ihre Angebote für ältere Menschen zu überprüfen, damit diese länger und mit guter Lebensqualität zu Hause leben können. Dafür notwendig sind z. B. Fahrdienste, Nachbarschaftshilfen, Besuchs- und Begleitdienste, Mahlzeitendienste, Haushalts- und Putzhilfen, Entlastungsmöglichkeiten für betreuende Angehörige, Treffpunkte und Austauschmöglichkeiten für alle Generationen im Quartier.
- Unabhängig von der Lebens- und Wohnform steht älteren Menschen eine individuell angemessene Betreuung zu, welche der Isolation und Einsamkeit entgegenwirken, die gesellschaftliche Integration unterstützt und die soziale Anerkennung fördert.
- Die Gemeinden haben ihre Informations- und Vermittlungstätigkeiten zu verstärken, damit die oben erwähnten Dienste sowie weitere von Freiwilligen und Mitarbeitenden von Institutionen angebotenen Leistungen koordiniert, bedarfsgerecht weiterentwickelt und finanziert werden.
- Dabei sind die Bedürfnisse der älteren Menschen zu erheben und ihnen die Mitsprache bzw. -bestimmung zu gewähren.
- Kanton und Gemeinden werden aufgefordert, die Prävention zur Verhinderung von Einsamkeit auszuweiten, Fachpersonal zu schulen, aufsuchende Betreuungsangebote zu entwickeln und mitzufinanzieren.
- Ärmere Menschen und MigrantInnen benötigen zusätzliche finanzielle Mittel. Oft fehlen diese, um sich ein Netz an Beziehungspersonen zu schaffen bzw. dieses zu erweitern.
- Die Informationen über den Anspruch von Ergänzungsleistungen (EL) und Hilfenlosenentschädigung sind zu verstärken. Die Anspruchsberechtigten werden beim Ausfüllen der Anträge ausreichend unterstützt. [EL-Rechner Pro Senectute](#)

Mehr Informationen zu Angeboten unter:  
[www.asv-ag.ch/politik-aargau/](http://www.asv-ag.ch/politik-aargau/)