



## Einsamkeit im (hohen) Alter

3/2024

### **Risiken und Nebenwirkungen**

Wie Einsamkeit  
unsere Gesundheit  
beeinflusst  
Seiten 2 bis 5

### **Wege aus der sozialen Isolation**

Ansätze und  
Dienstleistungen  
gegen Einsamkeit  
Seiten 6 bis 9

### **Unbedingt mit Humor**

Ein philosophischer  
Weg zu einem  
erfüllten Leben  
Seite 10



Alexander Widmer,  
Mitglied der Geschäftsleitung,  
Leiter Innovation & Politik  
Pro Senectute Schweiz

Liebe Leserschaft

«Selbstsorge ist gut, Verbundensein ist besser», sagt der Zürcher Philosoph Ludwig Hasler im Interview. Beziehungen zu Verwandten, Freundinnen und Freunden sowie zur Nachbarschaft legen dafür eine wichtige Basis. Ohne soziale Beziehungen fehlen der gesellschaftliche Anschluss und die soziale Teilhabe. Wo ein starkes Netz fehlt, können Betreuung und Unterstützung im Alltag Abhilfe schaffen.

Wir möchten, dass Seniorinnen und Senioren möglichst lange und mit hoher Lebensqualität zu Hause leben können. Unsere vielfältigen Dienstleistungen rund um Hilfen zu Hause sowie das Engagement unserer Freiwilligen unterstützen ältere Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit zu bewahren, und leisten gleichzeitig einen wichtigen Beitrag gegen Einsamkeit.

Für hochaltrige Menschen ist Einsamkeit ein drängendes Problem. Heute gehen wir davon aus, dass über ein Drittel der Generation 85+ darunter leidet. Einsamkeit wirkt sich stark negativ auf die physische und die mentale Gesundheit Betroffener aus. Zudem kann die zeitintensive Betreuung bei betreuenden Bezugspersonen zu sozialer Isolation führen.

In dieser Ausgabe des Psinfo ordnen wir das Thema Einsamkeit im (hohen) Alter umfassend ein. Wir beleuchten die Risiken, welche mit der Einsamkeit einhergehen, und zeigen, wie dank vielseitiger Angebote von Pro Senectute Einsamkeit vermindert und vorgebeugt werden kann.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

# Jede dritte Person 85+ leidet unter Einsamkeit

**In der Schweiz sind rund 90 000 über 85-Jährige von Einsamkeit betroffen. Das kann gravierende Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben und ihre Lebenserwartung einschränken. In der Prävention lassen sich hochaltrige Personen jedoch schwer erreichen. Pro Senectute setzt auf niederschwellige Angebote – und auf Freiwillige.**

Von *Marin Good*, Pro Senectute Schweiz

Knapp 37 Prozent der über 85-Jährigen in der Schweiz leiden an Einsamkeit – rund 90 000 Personen. Dies geht aus dem Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz hervor. Hochaltrige sind deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen als jüngere Seniorinnen und Senioren. Bei den 65- bis 74-Jährigen sind es knapp 24 Prozent, bei den 75- bis 84-Jährigen etwas über 25 Prozent. «Hochaltrige müssen öfters den Tod nahestehender Bezugspersonen hinnehmen. Ihr soziales Netzwerk verkleinert sich. Zudem kämpfen sie häufiger mit gesundheitlichen Beschwerden und eingeschränkter Mobilität», erklärt Alexander Widmer, Studienleiter und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz.

*«Pro Senectute setzt auf niederschwellige Angebote wie Haushalts- und Besuchsdienste, um ältere Menschen in ihren eigenen vier Wänden zu unterstützen»*

Alexander Widmer, Studienverantwortlicher und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz

### Risiko für die Gesundheit

Einsame Menschen leiden unter einem Mangel an persönlichen Beziehungen. Ihnen fehlt der gesellschaftliche Anschluss. «Einsamkeit darf jedoch nicht mit Alleinsein verwechselt werden: Alleinsein ist nicht zwangsläufig mit einem Leiden verbunden», präzisiert Widmer. Einsamkeit stellt dagegen ein Gesundheitsrisiko dar: Einsame ältere Menschen haben nicht nur eine tiefere Lebenserwartung, sondern leiden auch häufiger unter Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken häufiger an einer Demenz. Zudem verstärkt Einsamkeit bestehende Leiden.

### Appell an die Gesellschaft

Jüngere Seniorinnen und Senioren sind mobil, können Kurse und Veranstaltungen besuchen sowie soziale Kontakte ausserhalb ihres Zu-

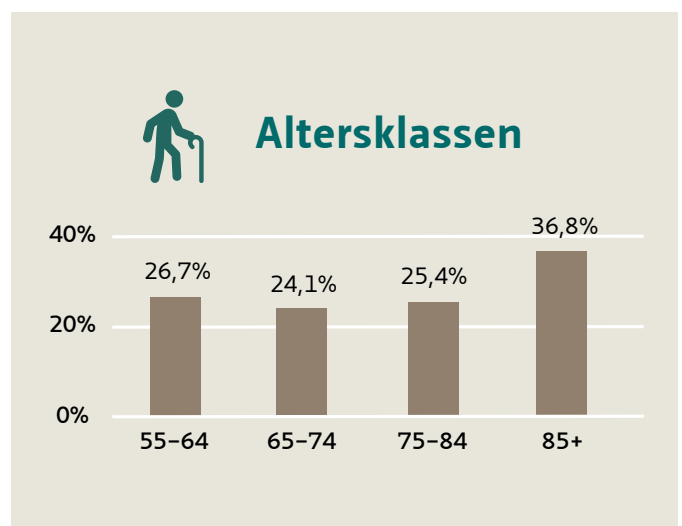


Kampagnenbild Herbstsammlung 2024 (Bild Pro Senectute Schweiz).

hauses pflegen. Hochaltrige sind in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt: «In unserem Engagement gegen Einsamkeit besteht die Schwierigkeit darin, an die Betroffenen heranzukommen», gibt Widmer zu bedenken. Darüber zu sprechen und Hilfe zu holen, fällt Betroffenen schwer. Widmer appelliert nicht nur an Betroffene selbst, sich bei Pro Senectute oder anderen Fachstellen zu melden, sondern auch an das familiäre Umfeld, Bezugspersonen sowie Nachbarinnen und Nachbarn.

### Engagement gegen Einsamkeit

Pro Senectute setzt auf niederschwellige Angebote wie Haushalts- und Besuchsdienste, um ältere Menschen in ihren eigenen vier Wänden zu unterstützen. Dabei ist die Stiftung auch auf Freiwillige angewiesen. Ein solches Engagement trägt auch für sie dazu bei, der eigenen Einsamkeit vorzubeugen. Jedoch fällt es den lokalen Pro Senectute Organisationen zunehmend schwer, Freiwillige zu finden: «Jüngere Seniorinnen und Senioren möchten sich oft nicht regelmässig und längerfristig verpflichten», sagt Widmer und ergänzt: «Wir möchten Interessierte dazu aufrufen, sich zu melden, um im eigenen Leben und im Leben älterer Menschen einen spürbaren Unterschied zu machen.»



Quelle: Altersmonitor Pro Senectute Schweiz (2022)

Ratgeber  
«Einsamkeit im Alter»

# Einsamkeit: die stille Gefahr für die Gesundheit

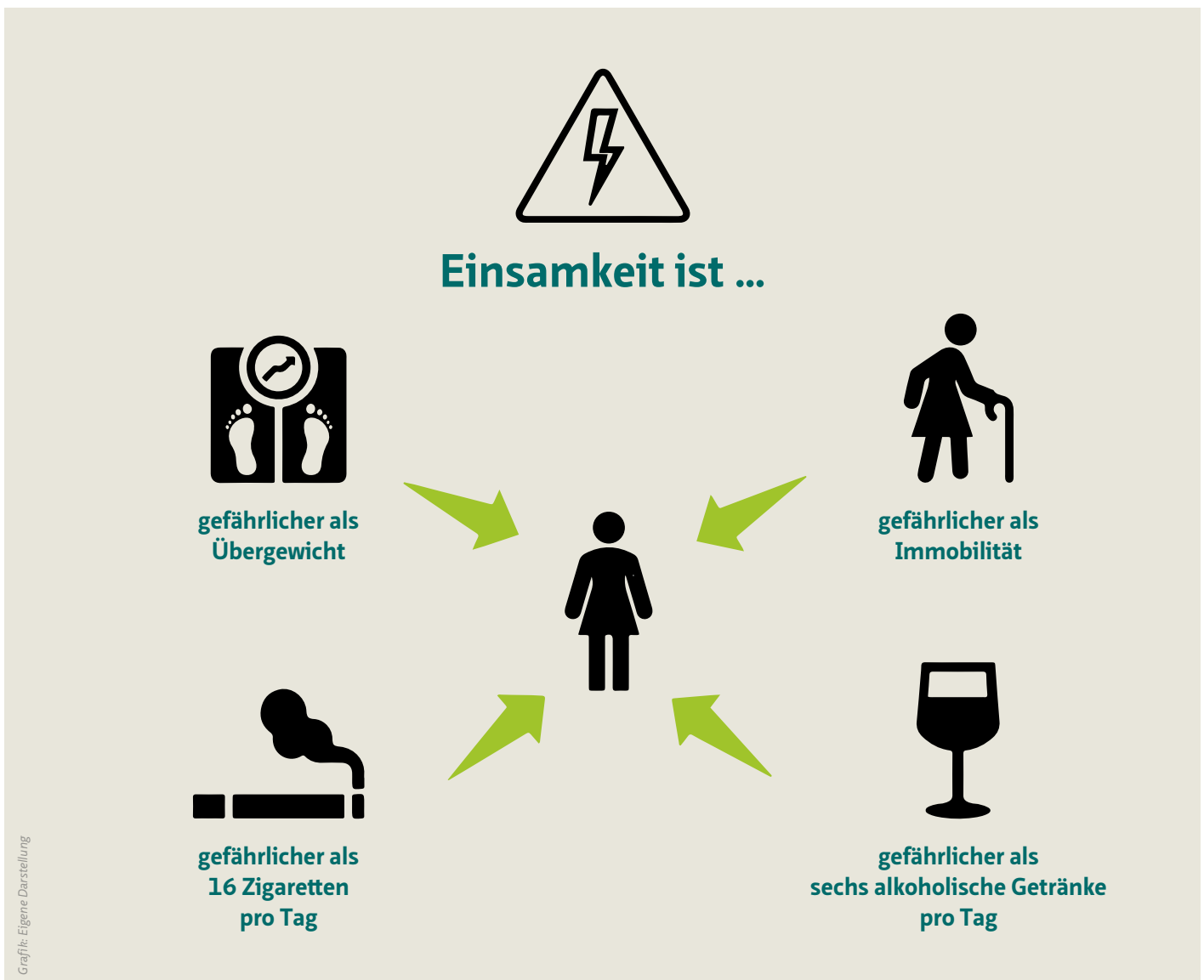
Einsamkeit erhöht das Risiko, im Alter chronisch zu erkranken, und setzt den Körper grossem Stress aus. Die Daten der medizinischen Forschung sind alarmierend. Heike Bischoff-Ferrari klärt über den komplexen Einfluss von Einsamkeit auf die Gesundheit auf. Sie appelliert an einen gesunden Lebensstil.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

«Fühlen Sie sich einsam? Fühlen Sie sich ausgegrenzt?» – Wer diese Fragen klar mit Ja beantwortet, sei aus Forschungssicht von Einsamkeit betroffen, erklärt Heike Bischoff-Ferrari. Gerade im hohen Alter steigt das Einsamkeitsrisiko: «Im hohen Alter sind wir vulnerabler für Einsamkeit, weil unser Netzwerk abnimmt», so Bischoff-Ferrari. Einsamkeit schwebt wie ein Damoklesschwert über der Gesundheit: Sie schränkt die Lebenserwartung ein und übertrifft andere gesundheitliche Risikofaktoren (siehe Grafik).

## Tickende Zeitbombe für die Gesundheit

«Einsamkeit belastet die Gesundheit unabhängig vom Alter», so Bischoff-Ferrari. Sie wirkt sich negativ auf die psychische Gesundheit aus: Wer sich in diesem Jahr einsam oder ausgegrenzt fühlt, weist im kommenden Jahr ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko für eine Depression auf. Einsame Menschen haben zudem ein um 30 Prozent höheres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall. Das Demenzrisiko steigt gar um 50 Prozent: «Besonders bei Menschen über 85 Jahre trägt Einsamkeit zu einer



Grafik: Eigene Darstellung

Zunahme des Demenzrisikos sowie einer Verschlechterung der Kognition bei», sagt Bischoff-Ferrari. Ältere Menschen mit einer Herzinsuffizienz haben bei Einsamkeit ein viermal höheres Sterblichkeitsrisiko. Mangelhafte Ernährung ist ebenfalls ein Risikofaktor, der durch Einsamkeit zunimmt: «Mangelernährung beeinträchtigt die Gehirnfunktion und trägt zu Muskelverlust sowie Immobilität bei», erklärt Bischoff-Ferrari.

### Immer Stress mit Einsamkeit

Warum hat Einsamkeit einen massgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit? «Weil sie verschiedene negative Prozesse im Körper losstritt», so Bischoff-Ferrari. Einsame Menschen leiden unter sozialer Isolation. Dabei ist nicht die Quantität, sondern die Qualität der Beziehungen sowie das Vertrauensverhältnis entscheidend. Die Abwesenheit von starken sozialen Kontakten versetzt den Körper in Stress: «Die Zunahme des Stresshormons Cortisol begünstigt das Entzündungsrisiko im Körper», erklärt Bischoff-Ferrari. Dagegen senkt der Austausch mit anderen Menschen diesen Stress und erhöht die Lebensqualität. Einsamkeit übt zudem einen negativen Einfluss auf den Lebensstil aus: «Wenn wir uns einsam fühlen, verspüren wir oft weniger Motivation, aus dem Haus zu gehen – so nimmt die Mobilität zunehmend ab», folgert Bischoff-Ferrari und ergänzt: «Zudem essen wir besser und gesünder in Gesellschaft.»

## Zur Person



### Prof. Dr. med., DrPH Heike A. Bischoff-Ferrari

ist Inhaberin des Lehrstuhls Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich sowie Direktorin des Forschungszentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich.

### Multitalente für die Gesundheit

Laut Bischoff-Ferrari tragen gesunde Lebensstilfaktoren dazu bei, Einsamkeit zu verringern und ein gesundes Leben zu verlängern. Dafür bietet sich die «SHIELD»-Methode an (siehe Box). Diese Empfehlungen richten sich an Menschen 60+ und kommen in der Demenzprävention zum Einsatz. «Gesunde Lebensstilfaktoren fungieren als wahre Multitalente für die Gesundheit: Sie verlängern die gesunde Langlebigkeit, senken altersbezogene Erkrankungen sowie Funktionsverluste und verlangsamen den biologischen Alterungsprozess», sagt Bischoff-Ferrari. Die Empfehlungen gelten auch für hochaltrige Menschen – selbst bei eingeschränkter Mobilität. «Die niederschweligen Angebote von Pro Senectute unterstützen diese Empfehlungen sehr gut», so Bischoff-Ferrari.



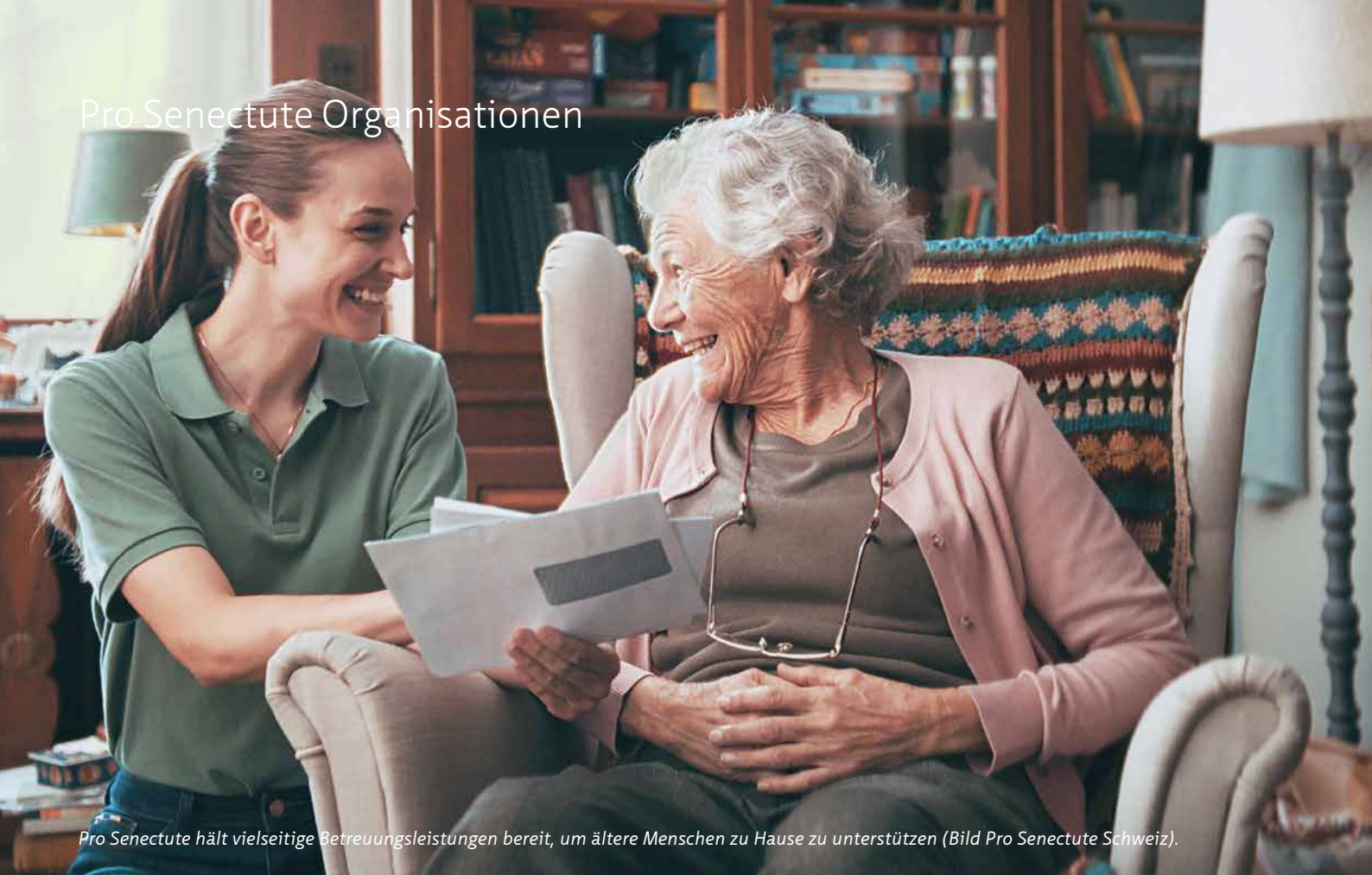
## «SHIELD» – die sechs Lebensstilfaktoren der Harvard University

- 1 «Sleep» – Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht stärken das Gedächtnis.
- 2 «Handle Stress» – Zehn Minuten Achtsamkeit pro Tag trainieren.
- 3 «Interact with others» – Gespräche mit anderen Menschen entspannen, stärken das Gehirn und mindern die Einsamkeit.
- 4 «Exercise» – Aktivitäten und Bewegung mit 6000 bis 8000 Schritten pro Tag anstreben.
- 5 «Learn new things» – Neues zu lernen reduziert Stress.
- 6 «Diet» – Gesunde und vielseitige Ernährung schützt das Gehirn und stärkt den Körper.



Weitere Tipps  
für den verlängerten  
Lebensabend





Pro Senectute hält vielseitige Betreuungsleistungen bereit, um ältere Menschen zu Hause zu unterstützen (Bild Pro Senectute Schweiz).

## «Ältere Menschen blühen dank guter Kontakte auf»

**Pro Senectute Kanton Solothurn schützt hochaltrige Menschen mit diversen Dienstleistungen vor Einsamkeit. Insbesondere der Haushilfedienst sowie die Bewegungspatenschaft helfen Seniorinnen und Senioren dabei, soziale Kontakte zu pflegen.**

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

1 524 890 Mal stand Pro Senectute im vergangenen Jahr mit Hilfen zu Hause für ältere Menschen in der Schweiz im Einsatz. Julia Niklaus von Pro Senectute Kanton Solothurn erläutert, wie dieses vielseitige Dienstleistungsangebot einen wichtigen Beitrag gegen Einsamkeit im Alter leistet – insbesondere für hochaltrige Menschen.

### Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Erfolgsrezept

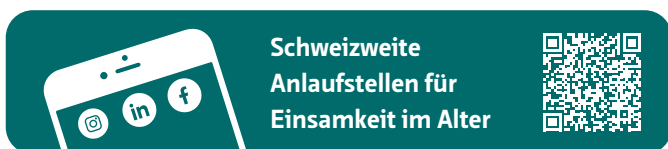
Hochaltrigkeit ist ein grosser Risikofaktor für Einsamkeit, weiss auch Julia Niklaus: «Der Familien- und Freundeskreis altert mit und so schrumpft das soziale Netzwerk. Schwindende Gesundheit und eingeschränkte Mobilität begünstigen Einsamkeit zusätzlich.» Einsamkeit ist gut erfassbar:

«In den Gesprächen mit unseren Kundinnen und Kunden wird schnell klar, welche Alltagserfahrungen von Einsamkeit geprägt sind. Für uns bewährt sich, Kundinnen und Kunden direkt darauf anzusprechen. Es ist Teil unserer Arbeit, solche Themen zu enttabuisieren», so Niklaus.

Wie aber lassen sich hochaltrige Menschen mit Hilfen zu Hause erreichen? Eine starke regionale, interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Gemeinden, Hausarztpraxen und Spitex sei der richtige Weg, findet Niklaus. Auch Bezugspersonen seien für sie ein wichtiges Bindeglied zu einsamen hochaltrigen Personen. «Betreuende Angehörige profitieren selbst von unserem Angebot, wenn sie an ihre Grenzen stossen», stellt sie fest.

### Mehr als nur Hilfe im Haushalt

Pro Senectute Kanton Solothurn bietet mit dem Haushilfedienst ein vielfältiges Unterstützungsangebot, bei dem der menschliche Kontakt essenziell ist: «Unsere Kundinnen und



Kunden melden vordergründig Bedarf nach Unterstützung im Haushalt an. Es kristallisiert sich oftmals heraus, dass ein Bedürfnis nach Sozialkontakt dahintersteckt.» Durch die Regelmässigkeit und die Routine von niederschweligen Haushaltshilfen entstehe schnell eine gute Vertrauensbasis, beobachtet Niklaus.

Der Gestaltungsraum des Haushilfediensts ist flexibel und orientiert sich an der Kundschaft. So bieten die Einsätze Raum für den zwischenmenschlichen Austausch – sei es beim Mittagessen, beim «Käfele» oder beim Einkaufen. «Unser Dienst unterstützt, möglichst lange mit guter Lebensqualität zu Hause leben zu können», sagt Niklaus.

### Einsamkeit mit Bewegung bezwingen

Die Bewegungspatenschaft ist ebenfalls ein geschätzter Dienst von Pro Senectute Kanton Solothurn. Die freiwilligen Bewegungscoaches unternehmen mit der betreuten Person Alltagsaktivitäten – auch bei eingeschränkter Mobilität. Freiwillige nehmen dabei eine zentrale Rolle ein, um Einsamkeit zu verhindern. «Sie entscheiden sich dafür, einer anderen Person Zeit, Wissen und Können zu schenken.



*«Unser Dienst unterstützt, möglichst lange mit guter Lebensqualität zu Hause leben zu können.»*

Julia Niklaus, Leiterin Aktiv Haushilfedienst und Sozialberatung, Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

Das ist eine gute Voraussetzung für tragfähige Sozialkontakte», erklärt Niklaus. «Die Bewegungspatenschaft ist eine ideale Möglichkeit, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen und so der eigenen Einsamkeit vorzubeugen», bemerkt sie. Zusätzlich bietet das Bildungs- und Freizeitangebot von Pro Senectute Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen.

### Eine elementare Ressource

Niklaus beobachte immer wieder, wie ältere Menschen durch soziale Kontakte neue Hoffnung schöpften und für sich einen Weg sähen, auf dem sie nicht allein seien. Für ältere Menschen sei ein tragendes soziales Netzwerk eine elementare Ressource. «Ältere Menschen blühen dank guter Kontakte auf», resümiert Niklaus.

## Drei Fragen an ...



### Prof. Dr. André Fringer,

Co-Leiter Forschung & Entwicklung Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, zu Einsamkeit bei betreuenden Bezugspersonen.

### Herr Fringer, weshalb laufen betreuende Angehörige älterer Menschen Gefahr, zu vereinsamen?

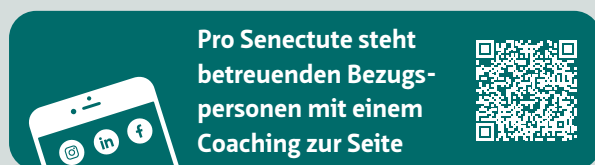
André Fringer: Die Gefahr der Vereinsamung betreuender Angehöriger ist eng mit den dynamischen Veränderungen im Krankheitsverlauf der zu betreuenden Person verknüpft. Eine Krankheit ist ein dynamisches Phänomen, das in einem ständigen Wechselspiel zwischen besseren und schlechteren Tagen stattfindet sowie Krisen einschliesst. Diese Unvorhersehbarkeit und die Unerfahrenheit machen es für Angehörige nahezu unmöglich, realistische Prognosen über den Verlauf der Betreuung abzugeben. Über die Zeit wächst der Aufgabenkatalog schleichend und man hat keine Zeit mehr für eigene Bedürfnisse.

### Wie wirkt sich Einsamkeit bei betreuenden Angehörigen aus?

Dieses «Eingeklemmtsein» zwischen Verpflichtung und dem Verlust eigener Wünsche und Visionen führt zu einer Form der Vereinsamung, die trotz sozialer Kontakte wie Kinder und Enkel spürbar wird. Die ständige Anpassung und das Aufgeben von Lebenssinn und Identität münden trotz eines aktiven sozialen Umfelds in eine Isolation.

### Wie können sie Einsamkeit vorbeugen?

Den Alltag ständig neu zu definieren, erfordert erhebliche persönliche Ressourcen, damit man sein Leben sowie seine sozialen Beziehungen nicht aufgibt. Wird das Dasein zur Pflicht – geprägt vom Gefühl, da sein zu müssen, weil es sonst niemand tut –, ist die schleichende Spirale bereits im Gang. Angehörige sollten schon früh festlegen, wie weit sie in der Betreuung und Pflege gehen möchten. Die Frage, was mir «heilig» ist oder was ich nicht aufgeben möchte, um am Leben teilzuhaben, ist zentral. Das soziale Umfeld muss die stillen Signale der Angehörigen ebenfalls wahrnehmen und diese schützen.



# «Freundschaft kennt kein Alter»

Freiwillige von Pro Senectute leisten einen wichtigen Beitrag, um das Wohl der älteren Bevölkerung in der Schweiz zu verbessern. Eine von ihnen ist die 28-jährige Theresa Blümlein, die seit einem halben Jahr für Pro Senectute Kanton Zürich die 82-jährige Elisabeth regelmässig im Alltag begleitet. Theresa gibt uns einen Einblick in ihre Tätigkeit und erläutert, warum die Freiwilligenarbeit für sie eine erfüllende Aufgabe ist.

Mit Theresa Blümlein, Freiwillige Pro Senectute Kanton Zürich, sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

### **Theresa, was motiviert dich an deiner Tätigkeit als Freiwillige?**

Theresa Blümlein: Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass ältere Menschen im Verlauf ihres Lebens der Gesellschaft viel gegeben haben und es an uns Jüngeren ist, ihnen etwas zurückzugeben. Ich hatte schon immer ein enges Verhältnis zu meinen Grosseltern in Deutschland und habe so schon früh erfahren, wie bereichernd der Umgang mit älteren Menschen ist. Durch sie lerne ich, Toleranz für andere Altersgruppen aufzubauen. Ich entwickle ein Verständnis dafür, was älteren Menschen wichtig ist und wie sie jüngere Generationen wahrnehmen. So erweitere ich meinen Horizont und kann von den Lebenserfahrungen älterer Menschen lernen.



Theresa Blümlein mit Elisabeth in Zürich (Bild zvg).

### **Du besuchst regelmässig die 82-jährige Elisabeth.**

#### **Wie gestaltet ihr eure Treffen?**

Elisabeth und ich sehen uns alle zwei Wochen. Unsere Treffen sind immer sehr gesellig. Oft treffen wir uns nach meinem Feierabend zum Abendessen – entweder bei Elisabeth oder bei mir zu Hause. Wir gehen aber auch gerne spazieren oder verweilen bei einer Erfrischung in einem Café in Zürich. Elisabeth hat ein ungemeines Wissen über die Stadt und lehrt mich viel über deren Geschichte. Da ich aus Deutschland komme und seit fünf Jahren in der Schweiz bin, unterstützt mich Elisabeth mit ihrem Wissen und ihren Geschichten bei der Integration. Bei unseren Besuchen führen wir immer intensive Gespräche. Wir können über alles miteinander reden – auch über schwere Themen wie Verlust. Aber unsere Treffen sind immer lustig und heiter.

#### **Du sagst, ihr sprecht über tiefgründige, schwierigere Themen. Ist Einsamkeit ein Thema bei euch?**

Wir teilen beide Momente, in denen wir uns einsam fühlen. Wir können die Einsamkeit aber annehmen und darüber sprechen. Wichtig ist uns beiden, dass wir etwas gegen die Einsamkeit unternehmen. Unsere gemeinsame Zeit leistet dazu einen wichtigen Beitrag und ist für beide sehr bereichernd.

#### **Wie würdest du dein Verhältnis zu Elisabeth beschreiben?**

Zusammenfassend würde ich unser Verhältnis als «Freundschaft kennt kein Alter» beschreiben. Wir teilen viele Interessen und haben eine starke Vertrauensbasis. Wir schätzen aneinander, dass wir auf die jeweiligen Themen und Sorgen der anderen eine wertvolle Aussensicht einbringen können. Und Tabuthemen gibt es bei uns nicht! Bei unseren Treffen sind wir beide sehr präsent und geniessen die Gesellschaft der anderen.

#### **Man spürt, dass eure Freundschaft euch beiden viel gibt. Was nimmst du aus deiner Erfahrung als Freiwillige fürs Leben mit?**

Elisabeth kann mir als ehemalige Freiwillige viele Tipps für meine Tätigkeit als Freiwillige geben. Auch gibt sie mir viele weise Ratschläge mit auf den Weg, wie ich mit schwierigen Situationen umgehen kann. Ihr Lebensstil ist eine Inspira-



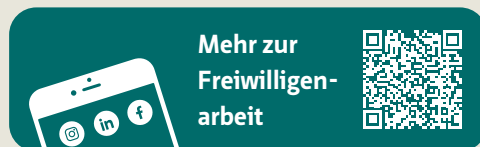
tion für mich, weil sie eine gute Selbstsorge lebt. Für uns beide ist es eine erfüllende Erfahrung, dass uns jemand so viel Vertrauen schenkt, sich Zeit nimmt und am Leben der anderen Person teilhaben lässt.

### **Wem würdest du die Freiwilligenarbeit empfehlen?**

Grundsätzlich jeder und jedem. Durch die Freiwilligenarbeit entwickeln sich wichtige soziale Kompetenzen wie Toleranz, Empathie und ein Verständnis für andere Mitglieder der Gesellschaft. Allen voran würde ich die Freiwilligenarbeit all denen empfehlen, die ein heterogenes Umfeld schätzen. Der Generationendialog ist für beide Seiten ein Gewinn. Das Wichtigste ist, dass man zuverlässig ist. Die älteren Menschen verlassen sich auf uns. Wir müssen uns regelmässig für sie Zeit nehmen können. Der Besuchsdienst ist sowohl eine Verpflichtung als auch ein Geschenk.

## Wir sagen DANKE!

15 000 Freiwillige sind tagtäglich in der ganzen Schweiz für uns im Einsatz. Sie begleiten ältere Menschen auf dem Spaziergang, kümmern sich um deren Garten und haben ein offenes Ohr für ihre Geschichten. Nur dank unserer Freiwilligen können wir die ältere Bevölkerung in sämtlichen Lebensbereichen unterstützen.



## Nachgefragt bei ...



### **Corinne Hafner Wilson,**

Fachverantwortliche für Hilfen zu Hause bei Pro Senectute Schweiz. Als diplomierte Psychologin verfügt sie über langjährige Erfahrung in der Beratung und Betreuung älterer Menschen. Im Interview erklärt

sie, wie betroffene und angehörige Personen am besten mit Einsamkeit umgehen.

### **Viele Menschen kennen das Gefühl von Einsamkeit.**

#### **Warum fällt es oft schwer, darüber zu sprechen?**

Corinne Hafner Wilson: Menschen, die sich über längere Zeit einsam fühlen, verlieren das Vertrauen in andere. Es fällt ihnen zunehmend schwer, auf andere zuzugehen. Die Angst vor Enttäuschung und Verletzung wächst. Deshalb ist es wichtig, länger andauernde Einsamkeit zu vermeiden. Wenn Menschen sich mehr und mehr zurückziehen, entsteht ein Teufelskreis: Sie trauen sich immer weniger, sie selbst zu sein und sich zu zeigen, selbst wenn sie sich der Einsamkeit bewusst sind und diese als unangenehm empfinden.

#### **Was kann man tun, wenn man sich einsam fühlt?**

Das Beste ist, mit jemandem darüber zu sprechen. Mit Einsamkeit ist man nicht allein. Auch andere kennen dieses Gefühl – unabhängig der Altersklasse. Wichtig ist, sich zu überlegen, was einem guttut und Freude bereitet. Diese Aktivitäten sollten dann im Tagesablauf einplant werden. Veranstaltungen und Treffen in der Nähe sind

eine gute Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Fachstellen wie Pro Senectute bieten älteren Betroffenen professionelle Unterstützung und fördern soziale Kontakte. Auch jüngere Menschen finden über die Freiwilligenarbeit von Pro Senectute Möglichkeiten, neue Sozialkontakte aufzubauen und somit Einsamkeit vorzubeugen.

### **Warum leistet gerade die Freiwilligenarbeit von Pro Senectute einen wichtigen Beitrag gegen Einsamkeit?**

Die niederschweligen Angebote im Bereich Hilfen zu Hause oder Kurse ermöglichen älteren Menschen die soziale Teilnahme und leisten somit einen wichtigen Beitrag gegen Einsamkeit. Dank Freiwilliger können ältere Menschen regelmässig an Aktivitäten teilnehmen. Freiwillige stehen in stetigem Kontakt mit älteren Menschen und bauen eine qualitative Beziehung auf. So wird der Austausch von beiden Seiten als positiv erlebt.

### **Was können Angehörige und Bezugspersonen tun, welche Einsamkeit bei einer Person im Umfeld vermuten?**

Wer Einsamkeit im Umfeld beobachtet, sollte dies bei der betroffenen Person ansprechen. Betroffene sollten ermutigt werden, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Dabei ist es wichtig, aufmerksam zuzuhören und sich nach ihren Interessen zu erkundigen. Das legt eine gute Basis für eine gemeinsame Aktivität oder ein neues Hobby. Das Umfeld sollte Betroffene zudem unterstützen, Kontakt mit einer Fachstelle wie Pro Senectute aufzunehmen.

# Selbstfixierung im Alter = schlechte Karten

Mit einer ordentlichen Portion Humor sinniert und referiert Ludwig Hasler über alles, was Menschen bewegt – so auch das Alter. Das Thema Einsamkeit beschäftigt den lebhaften Denker besonders. Im Interview verrät er, was er unter Einsamkeit versteht und was wir dagegen tun können.

Mit Ludwig Hasler sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

## Herr Hasler, weshalb beschäftigt Sie das Thema Einsamkeit?

Ludwig Hasler: Weil Einsamkeit ein vertracktes Übel ist. Sie lauert überall hinter der Fassade unseres modernen Lebens. Im Alter hat sie besonders leichtes Spiel. Obwohl nicht schon einsam ist, wer allein lebt. Meine Mutter war im Alter oft allein. Einsam fühlte sie sich erst später, im Altersheim, unter all den Leuten, mit denen sie nicht zusammenleben

wollte. Zuvor, allein im Haus, war sie recht vergnügt, sie war verbunden – mit all den Dingen um sie, den Blumen im Garten, den Kirchenglocken, mit der Vorstellung, bald «heimzukehren» ins Jenseits, zu ihren Ahnen. Das interessiert mich an Einsamkeit: Sie ist vielschichtiger als fehlende Geselligkeit.

## Wie begreifen Sie Einsamkeit?

Einsamkeit ist die Kehrseite unseres Ich-Kults. Sehe ich mich als Hauptdarsteller in einem Film, der sich um mich dreht, stürze ich leicht ab. Weil keine starke Beziehung mich hält. Jüngere kaschieren das mit Aktivität in Sport und Beruf. Im Alter ist das vorbei. Da falle ich schnell in Sinnkrisen – mit der Frage: Warum gibt es mich überhaupt? Das zieht mir den Boden weg. Ich hänge in der Luft. In existenzieller Vereinsamung.

## Laut unserer Umfrage sind Menschen über 85 deutlich einsamer als jüngere Seniorinnen und Senioren. In fünf Jahren werden Sie selbst 85 Jahre alt. Was macht das mit Ihnen?

Kein Wunder, sind wir ab 85 einsamer als zuvor. Der Lebenskreis schrumpft. Freunde sterben. Wir «häuseln» uns ein. Und wir sind oft schlecht vorbereitet: Gern ziehen wir «aktiven Alten» nach der Pensionierung solo umher, reisen, geniessen, «spörteln» – und vernachlässigen die «Nestpflege». Dann ist es – so ab 80 und müde geworden – zu spät, ein Beziehungsnetz zu knüpfen. Besser haben es die drei 75-Jährigen, die eine Quartierbeiz betreiben. Nie werden sie allein sein – auch nicht, wenn es ihnen mal mies geht. Ich will sagen: Gesellschaftliches Mitwirken im kräftigen Alter wirkt am sichersten gegen Einsamkeit im müden Alter.

## Was können wir selbst im hohen Alter gegen Einsamkeit tun?

Selbstsorge ist gut, Verbundensein ist besser. Wer sich dauernd um sich kümmert, hat im Alter schlechte Karten. Dieses Ich ist letztlich nicht zu retten. Also verliere ich mich besser an etwas, das mich belebt: Musik, die Lebensgeschichte bedeutender Frauen, die Mauersegler im Sommer. Ich interessiere mich für ein Leben, das mich überlebt. Unbedingt mit Humor. Damit ich mir nicht das Wichtigste auf der Welt bin.

## Zur Person



**Dr. Ludwig Hasler** studierte Physik und Philosophie und führt seither ein journalistisch-akademisches Doppelleben. Als Philosoph lehrte er an den Universitäten Bern und Zürich. Als Journalist war er Mitglied der Chefredaktion – erst beim St. Galler Tagblatt, danach bei der Weltwoche. Seit 2001 ist Hasler als freier Publizist, Vortragstourist, Hochschuldozent und Kolumnist tätig. 2019 erschien sein philosophischer Bestseller «Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft».

Weitere Informationen:



## «Die meisten wollen einfach mal reden»: Strategien gegen Einsamkeit im Alter

Elke Schilling. Frankfurt a.M.: Westend Verlag, 2024.

Immer mehr Menschen sind in unserer stark vereinzelter Gesellschaft von Einsamkeit betroffen. Gerade ältere Menschen leiden besonders darunter, denn es ist für sie in der Regel schwierig, sich daraus zu befreien. Dieses Buch zeichnet Lösungen und Wege auf, wie wir der Vereinamung im Alter individuell und als Gesellschaft entgegenwirken können. Elke Schilling als Gründerin von Silbernetz ist eine ausgewiesene Expertin und zeigt auf, wie wir mit mehr Gemeinsamkeit unsere Gesellschaft stärken können.



## Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit: Analysen und Vorschläge

Udo Rauchfleisch. Ostfildern: Patmos Verlag, 2024.

Einsamkeitsgefühle können individuell begründet sein, beispielsweise durch hohes Alter, Krankheit, Migration – oder auch zwischenmenschlich, etwa durch Trennung, Tod, fehlende Beziehungsnetze. Es gibt gesellschaftliche Ursachen, unter anderem Anonymität, geringe Solidarität oder die Schere zwischen Arm und Reich. In diesem Sachbuch zeigt der renommierte Psychoanalytiker und Psychotherapeut Udo Rauchfleisch auf, wie man mit Einsamkeitsgefühlen konstruktiv umgehen kann und welche gesellschaftlichen Strategien und politischen Aktivitäten notwendig sind, um Einsamkeit wirksam zu bekämpfen.



## Einsamkeit & Alter: Podcast #Übers Alter reden, Folge 3

Bettina Ugolini. Zürich: Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich, 2021.

Ist Einsamkeit im Alter verbreiteter als in anderen Lebensphasen? Was ist der Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit? Welche Erscheinungsformen hat Einsamkeit im Alter? «Einsam ist, wer sagt, dass er oder sie einsam ist», stellt Bettina Ugolini klar und gibt damit Denkanstöße zum Thema Einsamkeit und deren Zusammenhang mit der Lebensphase Alter.



## Die langen Abende: Roman

Elizabeth Strout; aus dem Amerikanischen von Sabine Roth. München: Luchterhand, 2020.

In Crosby, einer kleinen Stadt an der Küste von Maine, ist nicht viel los. Und doch enthalten die Geschichten über das Leben der Menschen dort die ganze Welt. Da ist Olive Kitteridge, pensionierte Lehrerin, die sich auch mit siebzig noch in alles einmischt, so barsch wie eh und je. Da ist Jack Kennison, einst Harvard-Professor, der ihre Nähe sucht. Beide vermissen ihre Kinder, die ihnen fremd geworden sind. Ein bewegender Roman, der von Liebe und Verlust erzählt, vom Altern und von der Einsamkeit, von Momenten des Glücks und des Staunens.



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: [zhaw.ch/hsb/gerontologie](http://zhaw.ch/hsb/gerontologie)

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: [gerontologie.hsb@zhaw.ch](mailto:gerontologie.hsb@zhaw.ch)

## In eigener Sache



## «Wir sind da, wenn Einsamkeit die einzige Gesellschaft ist»

Mit dem vielseitigen Beratungs- und Dienstleistungsangebot leistet Pro Senectute einen wichtigen Beitrag, um ältere Menschen und ihre Angehörigen vor Einsamkeit zu bewahren. Dafür ist die Stiftung auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

Sich am Geburtstag einsam zu fühlen, kann besonders schmerzlich sein. Dank verschiedener Angebote von Pro Senectute müssen ältere Menschen diesen Tag nicht allein verbringen. Pro Senectute unterstützt Seniorinnen und Senioren bei der Alltagsgestaltung und hilft ihnen, sinnstiftende Tätigkeiten sowie neue Sozialkontakte zu finden. So engagiert sich Pro Senectute für eine gute Lebensqualität im Alter.

Damit Pro Senectute weiterhin für ältere Menschen da sein kann, sind wir auf Unterstützung angewiesen. Unter dem Motto «Wir sind da, wenn Einsamkeit die einzige Gesellschaft ist» sammeln wir in den kommenden Wochen Spenden.

Danke für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung:  
[www.prosenectute.ch/herbstsammlung](http://www.prosenectute.ch/herbstsammlung)

### Impressum

**Herausgeberin:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [kommunikation@prosenectute.ch](mailto:kommunikation@prosenectute.ch), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

**Redaktion:** Céline König

**Texte:** Marin Good, Alisha Behre, Céline König

**Übersetzung:** Pro Senectute Schweiz

**Layout und Druck:** Gutenberg Druck AG

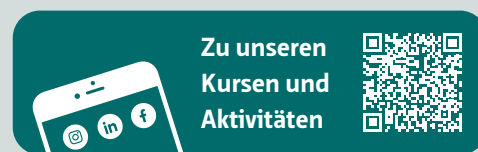
© Pro Senectute Schweiz

## In Kürze



### Gemeinsam aktiv sein

Mit den Kursen und Aktivitäten von Pro Senectute verbringen Sie Ihre Zeit unkompliziert in geselliger Runde. Lernen Sie Gleichgesinnte an unseren Kontakt- und Austauschtreffs kennen. Erkunden Sie in unseren Ferienwochen mit anderen Reiselustigen neue Orte. Geniessen Sie unbeschwerte Stunden bei Spieltreffs oder Tanznachmittagen und lassen Sie sich am Mittagstisch in gemütlicher Atmosphäre mit einem feinen Essen verwöhnen.



### Mit dem neuen EL-Flyer Barrieren abbauen

Unser Flyer informiert in einfacher Sprache über die Ergänzungsleistungen. Als kostenloses PDF steht der Flyer in 16 Sprachen zum Download zur Verfügung.

