



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gemeinsam statt einsam

26.4.2023

Zwäg ins Alter
prosenectute.bern.ch

Inhalt

- **Definition**
- **Ursachen**
- **Warnzeichen**
- **Folgen**
- **Begleitende Menschen**
- **Betroffene Menschen**

Kennen Sie Einsamkeit?



Fotalia

Was bedeutet Einsamkeit?

«Einsamkeit ist das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen»

(Schwab 2005: 75)

Häufigkeit von Einsamkeit

- Rund 36 % der CH-Wohnbevölkerung sind von Einsamkeit betroffen
- Frauen mehr als Männer
- Jüngere ebenso wie Ältere, aber 75+ ! Zunahme
- Personen mit Migrationserfahrung

Die negative Wirkung von Einsamkeit auf die Gesundheit ist v.a. bei älteren Menschen mittlerweile sehr gut belegt.

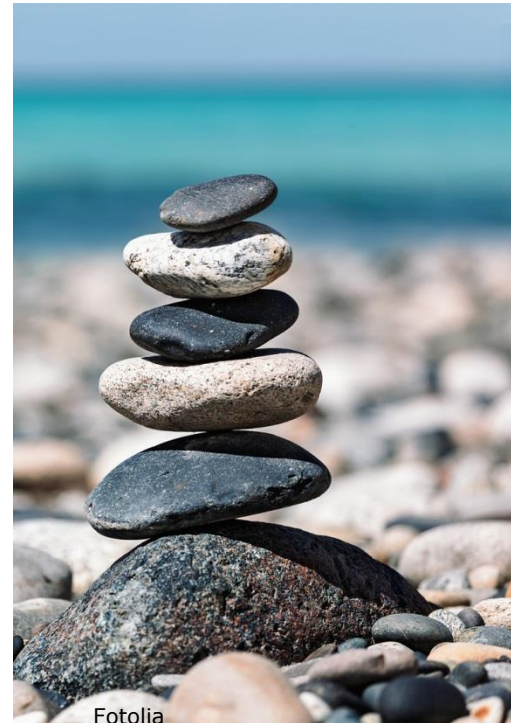
Soziale Teilhabe



Foto: «© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen»

Gründe für Einsamkeit

- Erkrankung, Verlust der Selbständigkeit und Mobilität
- Pflege von Angehörigen
- Tod eines Angehörigen
- Scheidung oder Trennung
- Verlust des Netzwerks
- Pensionierung
- Umzug in eine Alters- oder Pflegeeinrichtung



Mögliche Warnzeichen von Einsamkeit

- sich zurückziehen, nicht auffallen, wenig unternehmen
- Fähigkeit, zu lächeln und auf sympathische Art Kontakt aufzunehmen, geht verloren
- sich selber nichts mehr zutrauen
- Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- verändertes Nahrungsbedürfnis
- Unruhe und Nervosität, Reizbarkeit
- wenig gesprächig bis abweisend
- negative Haltung,
- speziell anhänglich und redselig



Anna Hirsbrunner

Einsamkeit fördert

- Depressive Symptome *Cacioppo et al. 2006*
- Schlechten Schlaf und Stress *Luo et al. 2012*
- Demenz / Alzheimer *Wilson et al. 2007*

Wirkung ist vergleichbar mit jener von Tabak und Übergewicht!
Holt- Lunstad et al. 2010

Aus: H. Schäffler, A. Biedermann & C. Salis Gross, 2013, Bern, Public Health Services im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Psychische Gesundheit

Psychisch gesund zu sein bedeutet, den alltäglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen zu sein, ein sinnerfülltes Leben zu führen und zur Gemeinschaft beizutragen.

(Auszug Bericht Förderung der psych. Gesundheit im Alter, BPGA, S.39)

Was kann ich tun, wenn ich Warnzeichen wahrnehme?



Christine Rhein

Mögliche Massnahmen gegen Einsamkeit

- Da-Sein, Fragen stellen und zuhören
- Einladen zu einem Spaziergang, zum Kaffeetrinken
- Ab und zu einen Telefonanruf machen
- Post aus dem Briefkasten holen, kleine Einkäufe bringen oder beim Einkaufen begleiten
- Mitnehmen zu einem Anlass, Mittagstisch, Kurs, etc.
- Fehlt jemand bei einem regelmässigen Anlass (Mittagstisch, Spieltreff, Turnen, etc.) – fragen Sie nach.

Wichtig: Grenzen – eigene und die der Betroffenen – wahren!

Angelehnt an: H. Schäffler, Public Health Services

Helfende Personen begleiten



von Alz. Bern, Pflegende Angehörige

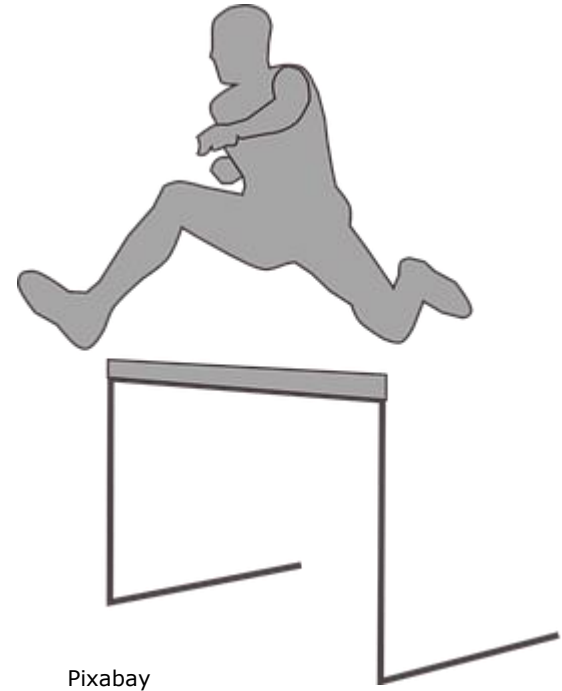


**Wie
geht's
dir?**

www.wie-gehts-dir.ch

Hürden Hilfe anzunehmen

- Ich schaffe es alleine
- Ich will keine fremden Leute im Haushalt
- Ich will nicht kontrolliert werden
- Ich möchte die Autonomie nicht verlieren
- Ich schäme mich
- Ich erkenne eigene Grenze nicht rechtzeitig
- Finanzen / Sparen
- Unbewusste Familienregeln
- Pflichtgefühl (Kinder Eltern / Ehepaare)



Bewegung



Foto: «© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen»

Vorsicht - Tröster Alkohol

- Die gleiche Menge Alkohol führt im Alter zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut, mit entsprechend stärkerer Wirkung, da die Körperzellen nicht mehr so gut Wasser speichern können.
- Der Abbau des Alkohols verlangsamt sich wie der Stoffwechsel insgesamt.



ClipArt

Zwäg ins Alter

Angebote zur sozialen Teilhabe aufzeigen

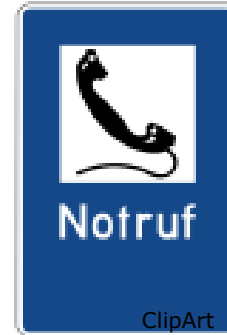


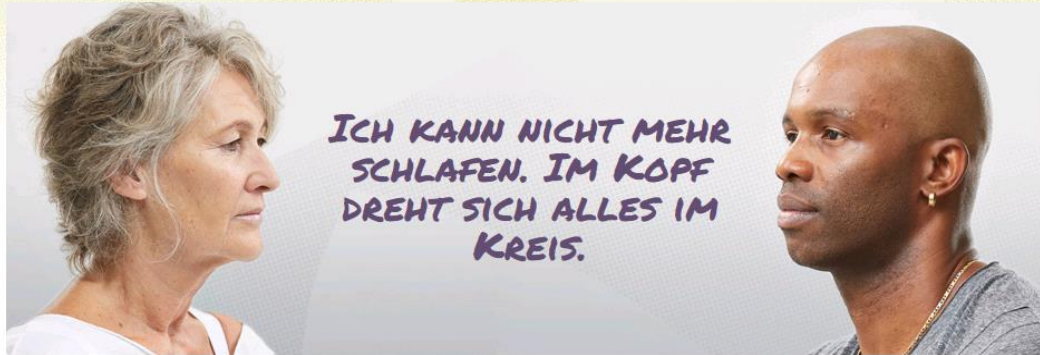
Fotos: «© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen»



Wenn nötig, professionelle Hilfe beanspruchen

- Hausärztin
- Psychiater
- Psychologin
- Seelsorge
- Selbsthilfeorganisationen
- Die dargebotene Hand 143





HIER

finden Sie Hinweise
BETROFFENE

JETZT

können Sie handeln
ANGEHÖRIGE

WO

soll ich mich hinwenden
KRISE

WER

kann mir helfen?
BEHANDLUNG

WAS

ist los mit mir?
WARNSIGNALE

WIE

schaue ich zu meiner
Gesundheit?
GESUND BLEIBEN

PSYCHIATRISCHER NOTFALL

Versorgungsgebiet

alle Regionen

Altersgruppe

alle Nummern

Nummern anzeigen

WIR ANTWORTEN IHNEN

Ihre Frage zu den Angeboten *

Ihre Frage zu den
Angeboten

Anlass / Autor / Datum

→ Krise oder Notfall?

→ Ablenkung mit eigenen Mitteln

Kreativ und unkonventionell

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Fotolia

Zwäg ins Alter

**Viele verlieren im Alter
Beziehungen.
Es ist nie zu spät,
neue Beziehungen aufzubauen
oder zu verändern.**

– <https://www.einsamkeit-gesichter.ch/geschwisterkinder>

– <https://www.bankgeheimnisse.ch/web/>

– <https://www.wie-gehts-dir.ch/>

– www.psy.ch

– <https://be.prosenectute.ch>

– www.infosenior.ch

– www.tavolata.ch

– www.srk-bern.ch

– www.benevolbern.ch

– www.seniorbern.ch

– www.caritas-bern.ch

– Film SRF „Wege aus der Einsamkeit im Alter“

<http://www.srf.ch/gesundheit/lifestyle/wege-aus-der-einsamkeit-im-alter>