

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberfranken
Alexandra Pape, Biengässchen 5, 95028 Hof

merk!würdig

Infoblatt Gerontopsychiatrie – Ausgabe 1

Thema: Einsamkeit im Alter



Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich freue mich Ihnen heute das erste **merk!würdig** zukommen lassen zu können. **merk!würdig** ist ein Angebot an alle Kolleg*innen aus dem Fachbereich Gerontopsychiatrie sowie alle an dem Thema Interessierten.

Selbstverständlich können Sie das Infoblatt jederzeit wieder abbestellen, indem Sie mit einer kurzen Nachricht auf diese Mail antworten.

Das Infoblatt **merk!würdig** informiert mehrmals im Jahr über:

- jeweils ein bestimmtes Thema aus dem Bereich Gerontopsychiatrie
- interessante Termine, Fachtage, Literatur- und Filmtipps, u.ä.
- Aktivitäten der Gerontopsychiatrischen Koordinationsstelle Oberfranken

Was ist das Ziel?

Ziel und Zweck dieses Infoblattes ist es, für die älteren Menschen mit psychischen Problemen eine verbesserte Versorgung zu erreichen, Vorurteile und Ängste in der Bevölkerung abzubauen. Dies soll u.a. dadurch bewirkt werden, indem wir uns als Fachleute der verschiedenen Berufsgruppen miteinander vernetzen, weiterbilden, austauschen und zusammenarbeiten.

*Viele kleine
Leute, die in
vielen kleinen
Orten viele
kleine Dinge tun,
können das
Gesicht der Welt
verändern.*

*Afrikanische
Weisheit*

1. Thema „Einsamkeit im Alter“

Warum dieses Thema?

- Thema Einsamkeit wird noch immer in der Öffentlichkeit automatisch mit dem Alter verknüpft.
- Erst kürzlich gab es wieder eine öffentliche Debatte um eine sich vermeintlich ausbreitende Einsamkeit oder gar „Epidemie“.

Zwei Befürchtungen stehen dabei immer wieder im Mittelpunkt:

1. Viele Menschen befürchten, dass im Alter das Risiko, sozial isoliert und/ oder einsam zu sein, enorm hoch ist (Drinkuth 2018).
 2. Es wird oft die Meinung vertreten, dass der Anteil der Menschen, die unter sozialer Isolation und Einsamkeit leiden, in den letzten Jahren stark zugenommen hätte (Drinkuth 2018, Will 2017).
- Nach Veröffentlichung des deutschen Alterssurveys kam es mitunter dazu, dass es im Sommer 2019 zu Falschmeldungen in vielen Medien kam, erhobene Zahlen wurden zum Teil verkürzt dargestellt und dann falsch interpretiert.
 - Zudem werden die Begriffe „Einsamkeit“ und „soziale Isolation“ häufig synonym verwendet, was allerdings nicht korrekt ist.
 - Gleichzeitig stellen lange Phasen von Einsamkeit **eine Ursache für Depressionen**, Schlafstörungen und kardiovaskuläre Erkrankungen dar und können letztlich sogar mit einem erhöhten Mortalitätsrisiko einhergehen (Luo, Hawkey, Waite & Cacioppo 2012).

Begrifflichkeiten

Unterscheidung „Einsamkeit“ und „Alleinsein“:

Einsamkeit wird oft verwechselt mit Alleinsein. Alleinsein kann aber, je nach innerer Einstellung als wohltuend, oder auch als bestrafend empfunden werden.

Einsamkeit ist demnach eine subjektive Erfahrung.

So können sich auch Menschen einsam fühlen, die objektiv gesehen über viele soziale Kontakte verfügen, denen darin jedoch emotionale Tiefe und Verständnis fehlt.

Definition „Soziale Isolation“:

Die soziale Isolation wird laut dem Deutschen Zentrum für Altersfragen als „bedeutender Mangel im Kontakt zu anderen Menschen betrachtet, der auch objektiv beschrieben werden kann“ definiert.

Merkwürdige Fakten (Huxhold, Engstler 2019):

1. Einsamkeitsrate seit Mitte der 1990er-Jahre stabil:

Wahrscheinlichkeit, einsam zu sein, schwankt in den letzten 20 Jahren insgesamt zwischen sieben und 10 Prozent in der Gesamtbevölkerung, ist aber insgesamt recht stabil.

2. Einsamkeitsrisiko ist bei den 40- und über 80-Jährigen ähnlich hoch, sinkt aber in den Jahrzehnten dazwischen.

3. Männer haben ein höheres Risiko im mittleren Lebensalter, Frauen haben ein höheres Risiko im hohen Alter sich einsam zu fühlen.

4. Ein Anstieg der Anzahl einsamer Menschen ist allenfalls Ergebnis des Anwachsens der Altersgruppe der 45- bis 84-Jährigen.

5. Altersverlauf des Risikos sozial isoliert zu sein, hat sich gewandelt:

Bei später geborenen Geburtskohorten steigt das Isolationsrisiko mit dem Älterwerden nicht mehr auf einen so hohen Wert an wie bei früher geborenen Jahrgängen.

6. Es wird sogar angenommen, dass das Einsamkeitsrisiko auch in den kommenden Jahren nicht ansteigen wird, sofern es nicht zu gravierenden gesellschaftlichen Umbrüchen kommt.

Phasen von Einsamkeit (Wolf, Merkle 2017):

Bei Wolf und Merkle werden **drei Phasen** von Einsamkeit beschrieben:

1. Momentane, vorübergehende Einsamkeit

Einsamkeitsgefühle dauern nur kurze Zeit an und sind eine Reaktion auf äußere Umstände.

Diese Phase ist nicht schädlich, sondern kann sogar hilfreich sein, um uns an neue Umstände anzupassen, deutet Veränderung an und motiviert, aktiv zu werden.

2. Langsamer Rückzug

Einsamkeit beginnt, Dauerbegleiter zu werden. Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und uns mit anderen Menschen zu unterhalten, nehmen langsam ab. Lächeln wird langsam verlernt, ebenso die Fähigkeit, über Alltäglichkeiten zu sprechen.

3. Chronische Einsamkeit

Einsamkeitsgefühle dauern Monate oder Jahre. Soziale Fähigkeiten erlöschen. Betroffene fühlen sich unattraktiv, abgelehnt und haben wenig Vertrauen in eigene Fähigkeiten.

Mögliche Strategien gegen Einsamkeit im Alter (Wolf, Merkle 2017)

1. Situation analysieren: „Warum bin ich unzufrieden? Was brauche ich, um mich wohl und zugehörig zu fühlen?“
2. Notieren von Lösungswegen: „Welche Möglichkeiten habe ich, das zu bekommen, was mir fehlt?“
3. Für einen bestimmten Weg entscheiden: „Was genau will ich tun, um das, was mir fehlt zu bekommen?“
4. Auf mögliche Hürden vorbereiten: „Welche Probleme könnte es dabei geben? Gibt es möglicherweise auch innere Überzeugungen, die mich davon abhalten? Wenn ja, welche positiven Sichtweisen könnten mich bestärken, mir helfen?“
5. Positive Selbstbestärkung: Halten Sie sich die für Sie passende Selbstbestärkung immer wieder selbst vor Augen.

Mehr dazu...

Der Mensch kennt die Lösung seines Problems,
er weiß nur nicht, dass er sie kennt.

Milton Erickson

Fazit:

- Soziale Isolation und Einsamkeit sind keine unausweichlichen Schicksale des Alter(n)s.
- Der Anteil an Frauen und Männern, die soziale Isolation und Einsamkeit erleben, hat nicht zugenommen und wird es aller Voraussicht nach auch in der nächsten Dekade nicht.
- Nichtsdestotrotz sind jährlich mehrere hunderttausend Menschen in der zweiten Lebenshälfte von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffen und leiden massiv unter dieser emotional belastenden Situation, die mit einer Reihe von Risiken für die mentale und psychische Gesundheit einhergehen. Es gilt deshalb weiterhin, diese Menschen auf verschiedenen Ebenen zu unterstützen und sich der möglichen Ursachen und Folgen bewusst zu sein.
- Diese Erkenntnisse sind deshalb so wichtig, weil die Erwartungen, die Menschen von ihrem eigenen Alter haben, zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden können, die den eigenen Alternsprozess beeinflussen (Levy 2009).
- Die Bekämpfung sozialer Isolation und Einsamkeit ist eine sinnvolle Gesundheitsvorsorge.
- Das soziale Stigma sollte vermehrt durch Aufklärungskampagnen und Öffentlichkeitsarbeit aufgelöst werden, damit sich Betroffene auch trauen, Hilfe zu holen.

Mehr dazu....

Literatur:

Drinkuth 2018: Die Einsamkeit breitet sich in Deutschland aus wie eine Epidemie. Tagesspiegel Online, 05.03.2018.

Drinkuth 2018, Will 2017: We have an epidemic of loneliness. How can we fix it? The Washington Post, 12.10.2017.

Huxhold, Engstler 2019: Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte.

Levy 2009: Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. Current Directions in Psychological Science, 18(6), 332-336.

Luo, Hawkey, Waite & Cacioppo 2012: Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. Social Science & Medicine, 74(6), 907-914..

Wolf, Merkle 2017: Einsamkeit überwinden. Gefühle verstehen Probleme bewältigen. 153-162.

2. Aus dem Methodenkoffer...

Die hier vorgestellten Methoden und Übungen sollen als Anregung für die Arbeit mit einsamen Menschen dienen, wenn es darum geht, eigene Bedürfnisse erst einmal wieder wahrzunehmen und vorhandene Ressourcen zu aktivieren:

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen: Achtsamkeitsübungen
- Für positiven Blickwinkel: Lebensfreude-Collage erstellen, Dankbarkeits-Tagebuch führen, Ressourcen-Checkliste anlegen
- Um Selbstliebe stärken: z.B. Gedicht von Charlie Chaplin „Als ich mich selbst zu lieben begann“
- Für Mut zur Veränderung: Geschichte „Der angekettete Elefant“ von Jorge Bucay

Ich freue mich, wenn Sie mich aus Ihrer Arbeit über Methoden und Übungen informieren, mit denen Sie gute Erfahrungen gemacht haben.

3. Im Gespräch mit...



Anja Münzel, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Pflegefachkraft
Stadtteilbüro Babenberger Viertel/ Süd-West in Bamberg
Träger: Caritasverband für die Stadt Bamberg und den Landkreis Forchheim e.V.

Kontakt:

Babenbergerring 71, 96049 Bamberg
Tel.: 0174/6352894
Mail: anja.muenzel@caritas-bamberg-forchheim.de

Im Babenberger Viertel/ Süd-West in Bamberg, einem in den 1970er Jahren entstandenen Stadtviertel mit heute etwa 3500 Einwohnern, leben viele ältere, einsame Menschen, deren Kinder mittlerweile selbst erwachsen und weggezogen sind. Nach Einschätzung der Caritas-Sozialstation leben etwa $\frac{3}{4}$ der Pflegebedürftigen im Stadtgebiet allein.

Frau Pape: „Wie kam es zum Stadtviertel-Projekt, das von 2017 bis 2019 unter der Trägerschaft des Caritasverbandes mit Mitteln der Fernsehlotterie gefördert wurde?“

Frau Münzel: „Der Rückgang der Infrastruktur im Viertel erschwerte zunehmend das selbständige Leben der Bewohner: die früher gut besuchte Ladenzeile existiert schon lange nicht mehr, es gibt weder ein Geschäft noch ein Café oder Restaurant, der letzte Hausarzt hat kürzlich seine Praxis aufgegeben. Das führte dazu, dass öffentliche Treffpunkte und nachbarschaftliche Strukturen für die Menschen fehlten, sozialer Austausch kaum noch stattfand. Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken wurde das Stadtviertel-Projekt 2017 ins Leben gerufen. Eine der ersten Kooperationen in diesem Projekt ist der Besuchsdienst für ältere und einsame Menschen zusammen mit den Maltesern und dem Seelsorgebereich Bamberger Westen.“

Frau Pape: „Wie unterstützen Sie durch Ihre Arbeit im Stadtteilbüro die Menschen aus der sozialen Isolation herauszukommen?“

Frau Münzel: „Ich biete den Menschen Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen an, bspw. in Form von Bewerbung der Initiativen, Beratung bei der Planung oder das Angebot eines öffentlich nutzbaren und kostenlosen Raumes hier im Stadtteilbüro. Beispielsweise begleite ich ein ehrenamtliches Team, das 14-tägig einen offenen Mittagstisch anbietet und gegen einen Unkostenbeitrag für etwa 30 bis 40 Menschen aus dem Viertel kocht. Dieser offene Mittagstisch ist mittlerweile sehr gut etabliert und durch alle sozialen Schichten akzeptiert. Er dient als Möglichkeit zu sozialem Austausch, zur Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen. Weitere Projekte sind z.B. eine Nähwerkstatt, die regelmäßig von zwei Damen aus dem Viertel angeboten wird, sowie drei Hochbeete der Essbaren Stadt Bamberg e.V., welche durch Bewohner*innen gemeinsam angepflanzt und gepflegt werden. Leider mussten wir aufgrund der Corona-Pandemie viele Angebote zunächst einstellen.“

Frau Pape: „Was können wir als Fachkräfte im sozialen Bereich Ihrer Meinung nach tun, um einsamen Menschen zu helfen?“

Frau Münzel: „Meiner Meinung nach, sollten wir die betroffenen Menschen direkt ansprechen und fragen, was sie brauchen. Denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse und muss natürlich selbst entscheiden, ob er Unterstützung von außen annehmen möchte oder nicht. Außerdem können wir Angehörige, Nachbarn usw. ermutigen, auf Betroffene zuzugehen.“

Frau Pape: „Vielen herzlichen Dank für dieses informative Gespräch, Frau Münzel, und weiterhin viel Erfolg bei Ihrer Arbeit gegen Einsamkeit im Alter!“

4. Literatur, Filme, etc. zum Thema

Filme:

- Dokumentation „Im Alter einsam? Muss nicht sein“, SWR Doku, 2019, YouTube, 45 Minuten
- „Einsamkeit“, Dinge erklärt – Kurzgesagt, Online-Medienangebot und Content-Netzwerk der ARD und des ZDF, 2018, YouTube, 11 Minuten

Zum Video...

Zum Video...

Bücher:

- Manfred Spitzer: Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit
Droemer & Knauer Verlag, München 2018
19,99 Euro
- Doris Wolf: Einsamkeit überwinden.
PAL-Verlag, München 2019
12,80€



5. Termine

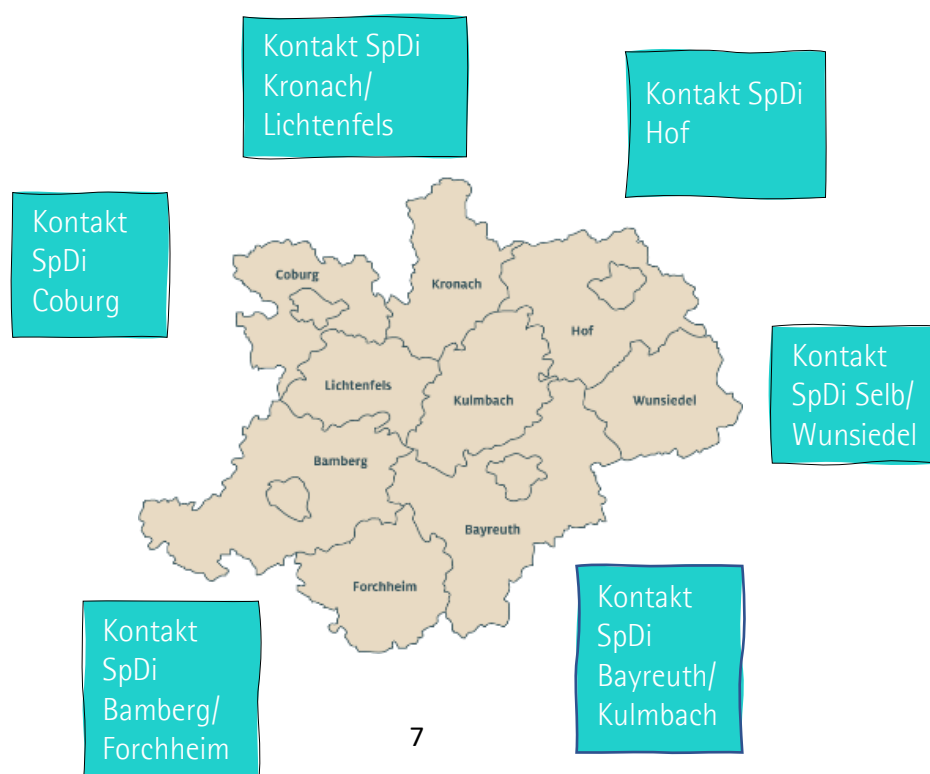
Aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie finden derzeit noch keine größeren Veranstaltungen statt.

Wenn Sie oberfrankenweit von interessanten Vorträgen, Veranstaltungen, u. ä. rund um das Thema Gerontopsychiatrie erfahren oder selbst Veranstalter sind, können Sie zukünftig an dieser Stelle darauf hinweisen. Nehmen Sie diesbezüglich gerne Kontakt zu mir auf!

6. Aktuelles

- **Beratungsangebot der Gerontopsychiatrischen Dienste der SpDi in Oberfranken**

Auch in der derzeitigen Situation der Corona-Pandemie ist die gerontopsychiatrische Beratung an den Sozialpsychiatrischen Diensten in Oberfranken für ältere Menschen mit psychischen Problemen, sowie deren Angehörige, weiter gewährleistet. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die zuständige Beratungsstelle vor Ort:



- **Ambulanter gerontopsychiatrischer Verbund Bayern (AGVB)**

Im AGVB engagieren sich Fachleute aus den 7 Regierungsbezirken Bayerns rund um Themen der ambulanten, gerontopsychiatrischen Versorgung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Hier finden Sie Fachinformationen zu bestimmten Themen sowie Hinweise zu interessanten Terminen.

[Zur Homepage...](#)

7. Verfügbare Vorträge der Gerontopsychiatrischen Koordinationsstelle Oberfranken:

Folgende Vorträge können oberfrankenweit und kostenlos unter Absprache mit Frau Pape gebucht werden. Fragen Sie auch gerne bei speziellen Themenwünschen rund um das Thema Gerontopsychiatrie nach:

- Depression im Alter
- Demenz
- Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis
- Psychische Gesundheit im Alter
- Einsamkeit im Alter

[Zur Homepage...](#)

Sollten Sie in Zukunft kein Interesse mehr am Infoblatt **merk!**würdig haben, dann schicken Sie eine kurze Nachricht an folgende Mailadresse:

alexandra.pape@diakonie-hochfranken.de

Mit freundlichen Grüßen,

Alexandra Pape

Alexandra Pape
Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberfranken
Biengässchen 5
95028 Hof
Tel.: 09281 / 140 12 10



Die Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberfranken ist ein Modellprojekt des Bezirkes Oberfranken und richtet sich an alle in der Gerontopsychiatrie Tätigen, an Betroffene und Angehörige. Ziele sind die Verbesserung der Versorgungsstruktur älterer Menschen mit psychischen Belastungen, die Stärkung präventiver Maßnahmen zur Vermeidung oder Verzögerung intensiverer Behandlungsformen, sowie die Zusammenführung und Vermittlung gerontopsychiatrischer Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen.