

Das Alter – (k)ein einsames Schicksal?

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Übersicht

- **Einsamkeit und Gesundheit**
- Einsamkeit im Alter. Die Fakten
- Risikofaktoren für Einsamkeit
- Massnahmen gegen Einsamkeit

Beziehungen - existentiell für Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

„Denn das, was alte Menschen bis zum letzten Atemzug am
nötigsten brauchen, sind bedeutsame persönliche Beziehungen“

(Lily Pincus, Das hohe Alter, 1993)

Ja gut, aber:

- Individualisierung und Singularisierung der Gesellschaft
- Im Alter werden die soziale Netze kleiner. Soziale Verluste
mehren sich...
- Einsamkeit ist ein Tabu-Thema

Das Alter hat sich gewandelt **Ängste und Hoffnungen von Senioren sind gleich geblieben**

Ängste:

- Demenz
- Pflegebedürftig werden
- Schwere Krankheiten
- **Einsamkeit**

Hoffnungen:

- Geistige Fitness
- Autonomie und Selbständigkeit,
Gesundheit, körperliche Fitness
- **Soziale Beziehungen/eine
Vertrauensperson haben**
- Finanzielle Sicherheit

Beutelmayer, 2017, Silver-Living-Studie

Soziale Beziehungen

wichtiges Kriterium für körperliche und psychische Gesundheit

- > Soziale Isolation und Einsamkeit sind assoziiert mit einer schlechteren körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit und erhöhter Mortalität: kardiovaskuläre Probleme; infektiöse Erkrankungen, kognitive Einbußen, Depression, Suchtverhalten. (Hawkey & Cacioppo, 2010; Rook et al., 2012; Steptoe et al., 2013).
- > Soziale Isolation ist ein signifikanter Prädiktor für Mortalität unabhängig von soziodemografischen Variablen (Engl. Longit. Study on Ageing, N= 6'500; Alter: 51+; Steptoe et al., PNAS, 2013).
- > Einsamkeit ist gesundheitlich gleich schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten/Tag, schädlicher als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich wie Adipositas. Hawkey & Cacioppo (2010); Rook et al. (2012).

Soziale Unterstützung und Alzheimer

Englische Alters-Langzeitstudie (10'055 Personen 50+):

Negative, konflikthafte Beziehungen und geringe Unterstützung durch Partner, Kinder und andere erhöhte das Risiko an Alzheimer zu erkranken.

Khondokera, Rafnssonc, Morris, Orrelle, Steptoe (2017)
Positive and Negative Experiences of Social Support and Risk of Dementia in Later Life: An Investigation Using the English Longitudinal Study of Ageing, J Alzheimer Disease, 58, 99-108

Übersicht

- Einsamkeit und Gesundheit
- **Einsamkeit im Alter. Die Fakten**
- Risikofaktoren für Einsamkeit
- Massnahmen gegen Einsamkeit

Einsamkeit

Begriffe

Alleinlebend, alleinstehend, sozial isoliert, einsam = unterschiedliche Begriffe!

Soziale Isolation

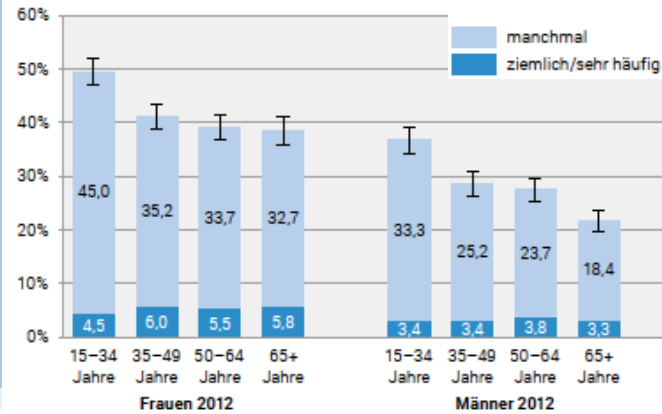
- > objektivierbares Fehlen sozialer Beziehungen einer Person.

Einsamkeit

- *Soziale Einsamkeit*: Leiden aufgrund des Mangels an sozialen Beziehungen, an Unterstützung durch Freunde, Nachbarn oder Kollegen.
- *Emotionale Einsamkeit*: Leiden über das Fehlen eines engen Vertrauten, eines intimen Partners, mit dem man sich eng verbunden fühlt. Das Leiden wird durch Freunde, Bekannte nicht gemildert.

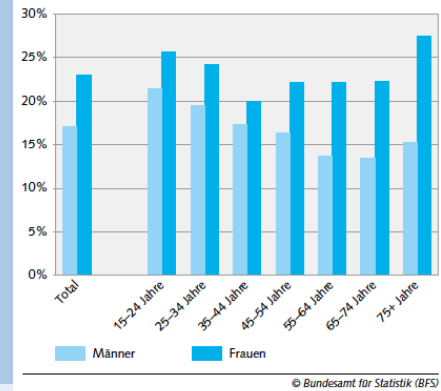
Einsamkeit - eine Frage des Alters?

Einsamkeitsgefühle, nach Geschlecht und Alter, 1997–2012



Bedauern über das Fehlen einer Vertrauensperson

Bedauern über das Fehlen einer Vertrauensperson, 2007
Anteil der Bevölkerung in Privathaushalten
ab 15 Jahren G 2.23



Übersicht

- Einsamkeit und Gesundheit
- Einsamkeit im Alter. Die Fakten
- **Risikofaktoren für Einsamkeit**
- Massnahmen gegen Einsamkeit

Einsamkeit – Risiko- und Schutzfaktoren

Risikofaktoren

- Hohes Alter, weibliches Geschlecht, Migrationshintergrund, tiefe Bildung
- Kognitive und sensorielle Veränderungen, gesundheitliche Probleme
- Chronische Belastungen: z.B. bei pflegenden Angehörigen
- Kritische Lebensereignisse und biographische Übergänge –
(Verwitwung, Scheidung)

Schutzfaktoren

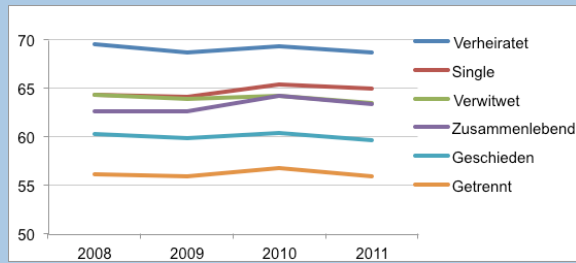
- Intrapersonelle Ressourcen: spezifische Persönlichkeitsfaktoren
- Soziale Ressourcen: Freundschaften, soziale Netzwerke

Soziale Verluste - ein Altersschicksal

Partnerschaftliche Beziehungen –
Gesundheitsressource und Stressquelle

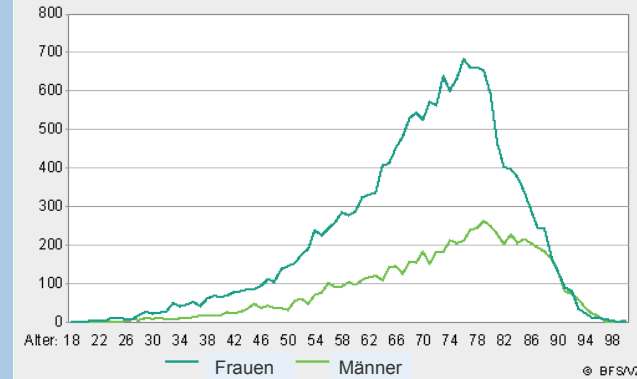
- Partnerschaftliche Verluste und Brüche gehören zu den stressreichsten kritischen Lebensereignissen.
- Auswirkungen auf das Leben allgemein sowie auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „Broken-Heart-Syndrom“.

Gallup-Wohlbefindens-Index nach Zivilstand
(US-Befragung von 353'492 Personen/
Brown & Jones, 2012)



Risikofaktor Verwitwung - ein Alters- und Frauenschicksal

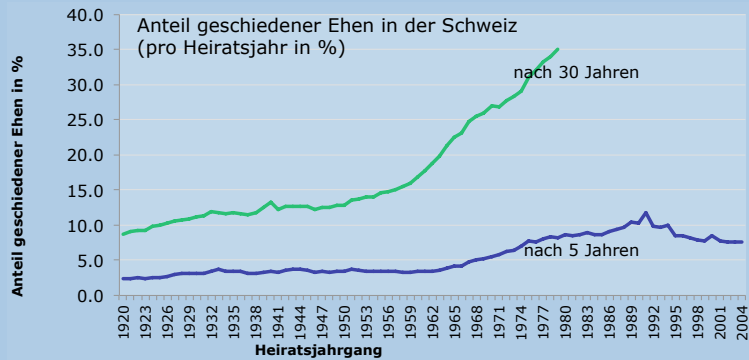
Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung 2014 Schweiz
Männer 76' 035 Frauen 331' 632



Risikofaktor Scheidung

Scheidung nach vielen Ehejahren – ein neues Phänomen

Bis dass der Tod euch scheidet?



Partnerschaftliche Brüche - hohes Risiko der Vulnerabilisierung

- > Scheidung und Verwitwung gehören zu den schwierigsten Lebensereignissen.
- > Auswirkungen auf das die familiäre, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „**Broken-Heart-Syndrom**“.
- > **Jedoch: grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.**

Verschiedene Wege der Adaptation Psychische Befindlichkeit vor und nach Verwitwung

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



Figure 1.
Prototypical patterns of disruption in normal functioning across time after bereavement.
Reproduced with permission from Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

J Pers. 2009 December ; 77(6): 1805–1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x.

NIH-PA Author Manuscript

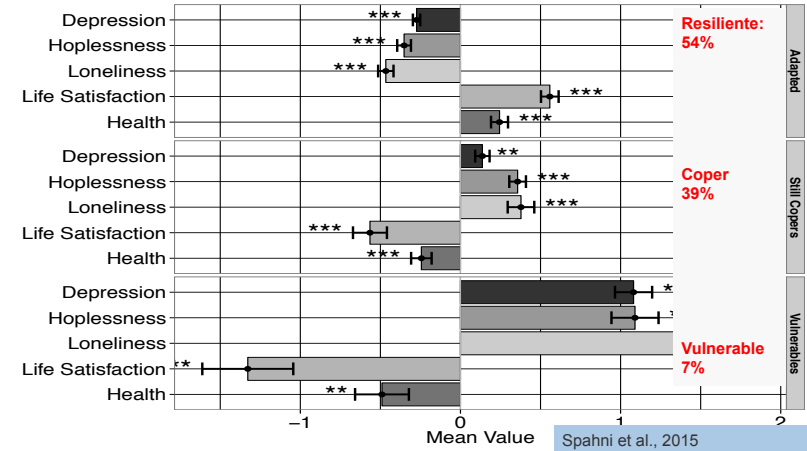
NIH-PA Author Manuscript

Verwitwete – eine Typologie

Psychische Adaptation
(im Schnitt 3 Jahre nach Verwitwung)

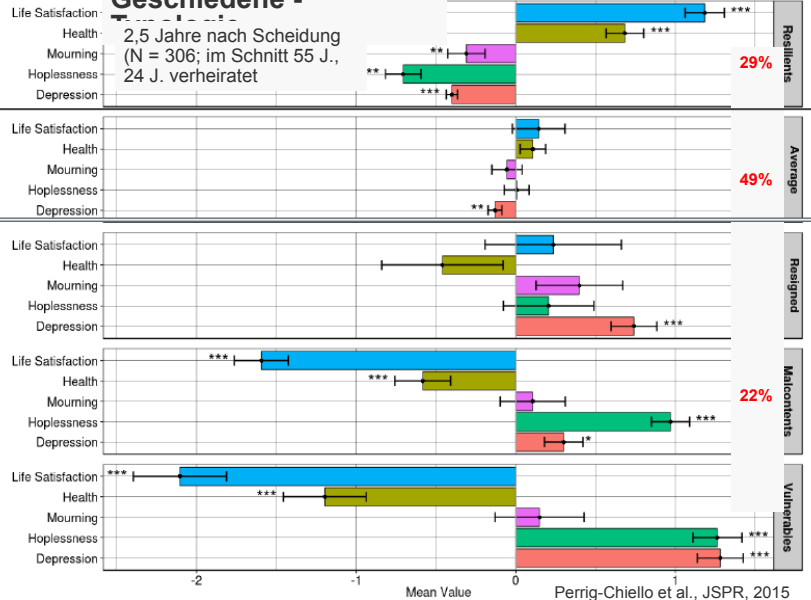
u^b

UNIVERSITÄT
BERN



37

Geschiedene -



Perrig-Chiello et al., JSPR, 2015

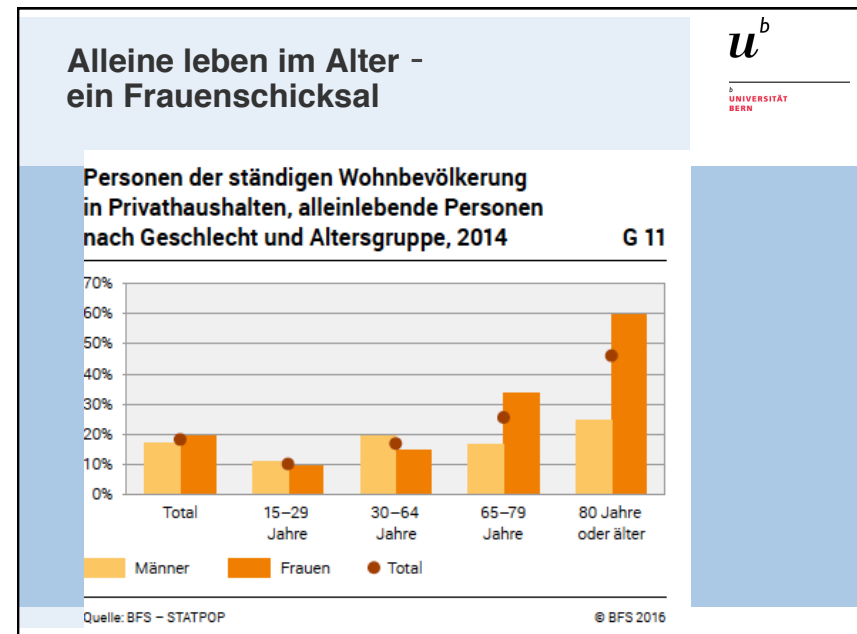
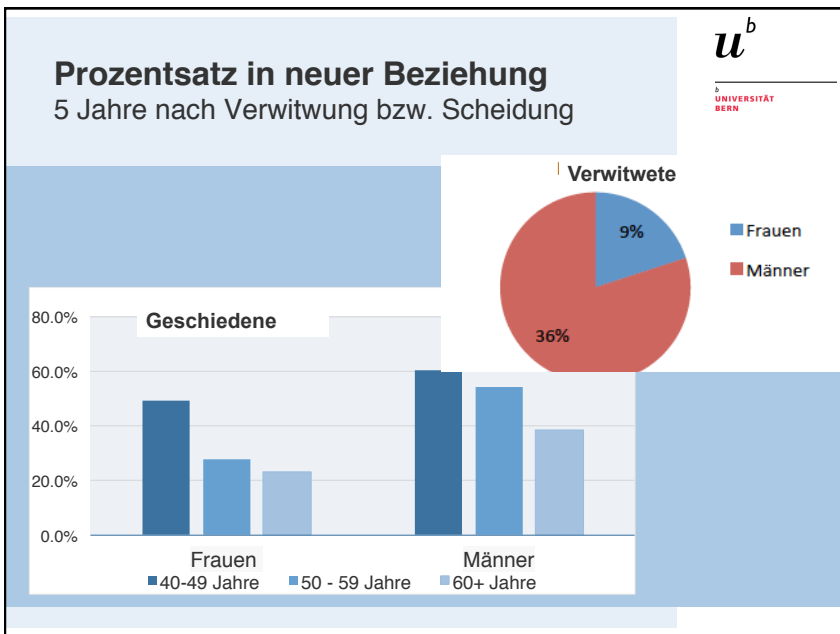
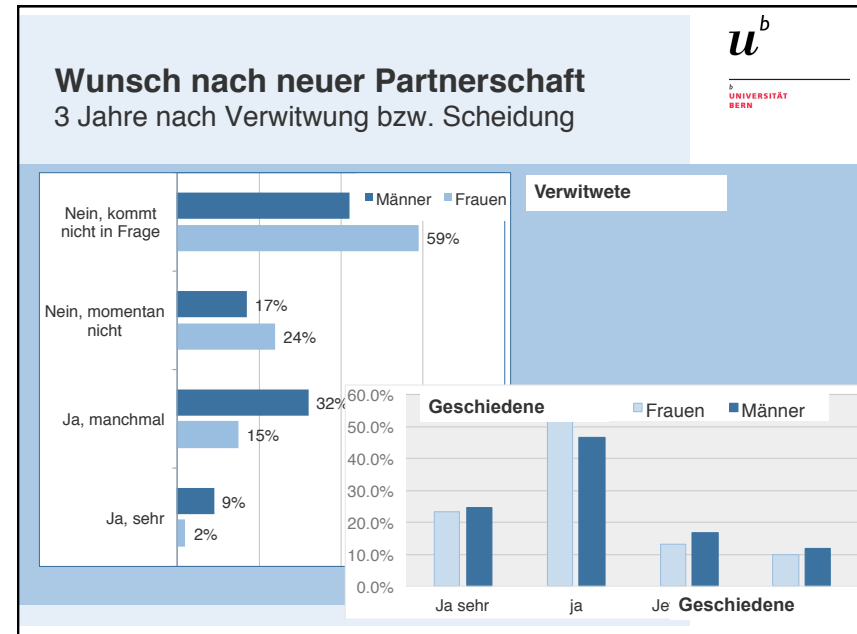
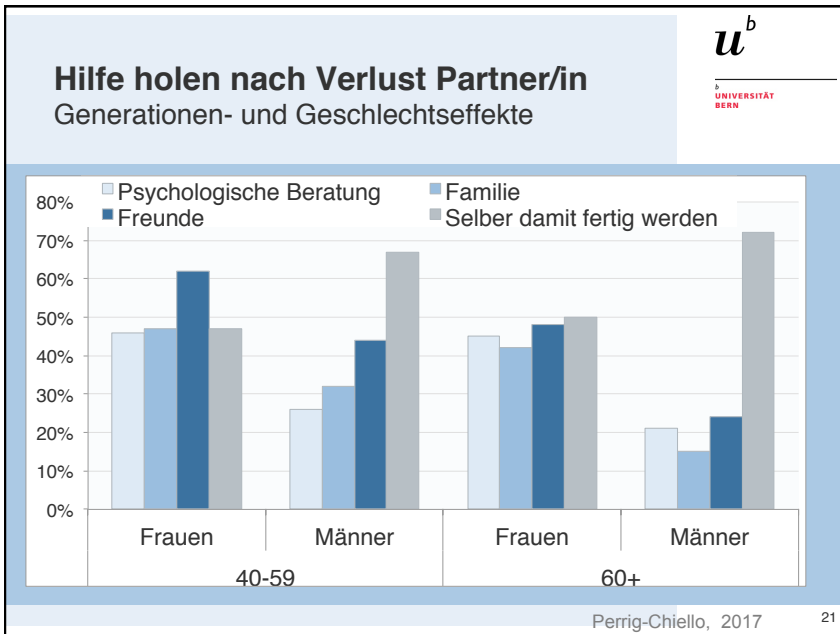
Zentrale Faktoren für die Bewältigung partnerschaftlicher Brüche

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

- **Persönlichkeit:**
 - Emotionale Stabilität: tiefer Neurotizismus, wenig Ängstlichkeit
 - Extraversion: Begeisterungsfähigkeit, Geselligkeit, Gesprächigkeit
 - Offenheit: Emotionen deutlich wahrnehmen, breites Interesse
 - Gewissenhaftigkeit: organisiert sein, Sorgfalt, Zuverlässigkeit, Überlegtheit
 - Verträglichkeit: Altruismus, Mitgefühl, Vertrauen
- **Positive emotionale Bewertung des Verlusts**
- **Längere Zeitdauer seit Ereignis**
- **Soziale Unterstützung**
- **Finanzielle Situation**
- **Neue Beziehung**

37



Übersicht

- Einsamkeit und Gesundheit
- Einsamkeit im Alter. Die Fakten
- Risikofaktoren für Einsamkeit
- **Massnahmen gegen Einsamkeit**

Einsamkeit im Alter muss und sollte nicht sein!

- «Senioren für Senioren»-Initiativen fördern
- Generationenprojekte
- Besucherdienste unterstützen, Fahrdienste
- Angebote bekannt machen
- Netzwerke der Akteure bilden

Circle of Friends groups offer companionship to lonely seniors

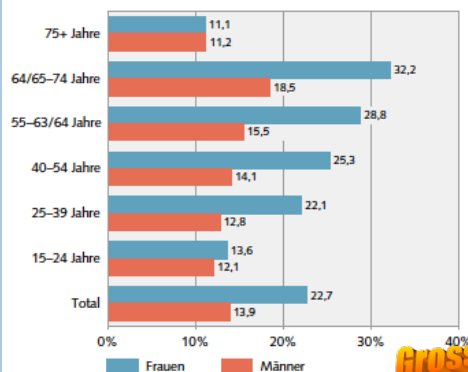
Aktivierende Gruppeninterventionen z.B. „circle of friends“ in Finnland, verbessern soziale Integration, psychisches Wohlbefinden, kognitive Leistungen, beugen Angst und Depression vor und führen zu einer Verminderung der Beanspruchung von Gesundheitsdiensten und der Gesundheitskosten (Jansson et al., 2017).

U.K. Appoints a Minister for Loneliness (2018)

Möglichkeiten wie noch nie

Beteiligung an informeller Freiwilligenarbeit nach Altersgruppen und Geschlecht in % der Wohnbevölkerung

G 11



Zusammen kochen, essen – TAVOLATA



Intergenerationelle Projekte

Grossmütter-Revolution

Quelle: Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE): Unbezahlte Arbeit 2010

© BFS

27

Individuelle Ebene

Letztlich kommt es auf uns selber an!

„Wer sich der Einsamkeit ergibt, ach, der ist bald allein!“
J.W. von Goethe

Geistig, körperlich und sozial aktiv sein und bleiben:

- Bildung, Hobbies bzw. Freizeitaktivitäten tragen zu einer erhöhten Reservekapazität bei und verzögern den Demenzbeginn (Stern, 2006).
- Geistige, körperliche und soziale Aktivitäten verringern in vergleichbarer Weise das Demenzrisiko und eine Kombination kann sogar das Risiko halbieren (Karp et al. 2006).

Ein reiches soziales Netz erhalten. Zu vermeidende Fehler:

- Immer nur ich, ich,.. Nur ich weiss wie, ...
- Immer nur Probleme,...
- Zu hohe Erwartungen

„Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe“

28