



Wenn alte Menschen vereinsamen macht oft einsam»

CHRISTIAN LANZ

Eine Fachtagung des Altersforums legte den Fokus auf die Einsamkeit im Alter und ging der Frage nach, wie Betroffene und Fachleute damit umgehen.

Für ältere Menschen ist es oft nicht einfach, Kontakte zu pflegen oder gar neue zu knüpfen. Immer wieder können aus ganz verschiedenen Gründen Gefühle der Einsamkeit entstehen. «Einsamkeit im Alter – betrifft und macht betroffen»: Unter diesem Motto stand die Fachtagung im Kirchgemeindehaus Liebestrasse, zu der sich über 100 Teilnehmende eingefunden hatten. «Das Risiko ist hoch für unverheiratete und verwitwete Personen, Menschen ohne Kinder, für Frauen, die ihren Partner meist überleben, und für Menschen mit tiefem Bildungsstand und geringen finanziellen Mitteln», betonte Lorenz Imhof, Leiter Forschung und Entwicklung Pflege am Departement Gesundheit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Einsamkeit mache krank, sagte Imhof. Sie reduziert die Abwehrkräfte, erhöht den Stress und führt oft zu Depressionen bis hin zum Suizid. «Umgekehrt macht Krankheit einsam. Oft ist nur noch eine eingeschränkte Kommunikation möglich. Vielfach leiden die Menschen unter kognitiven Einschränkungen», hielt er weiter fest. Von dieser Situation seien Kranke ebenso betroffen wie ihre pflegenden Angehörigen.

Daten und Fakten

Imhof stellte im Weiteren das Projekt Spitex Plus vor, das die pflegerischen Dienstleistungen in Winterthur untersucht hat und an dem 461 Menschen über 80 teilgenommen hatten, die noch zu Hause leben. Untersucht wurden die Bereiche Gesundheitssi-

tuation, Dienstleistungen, Wohnsituation und Umgebung, soziale Unterstützung und Beratung. Dazu ein paar Resultate: Trotz zahlreicher Gesundheitsprobleme erfreuen sich alte Menschen einer guten Lebensqualität. Professionelle Dienstleistungen werden regelmässig beansprucht. Rund 34 Prozent der Befragten benötigten mindestens einmal in den letzten zwölf Monaten stationäre Hilfe. Das Wohnen in Winterthur wird als sicher und angenehm bezeichnet. Die Integration ins Quartier ist wichtig. Ohne Netzwerk geht es nicht. Pflegende Angehörige sind meist erwachsene Kinder.

Die Projektdaten werden in den nächsten Monaten an der ZHAW weiter ausgewertet. Dabei steht die Frage im Zentrum, welche Auswirkungen die Beratung auf die Lebensqualität, die Fähigkeiten im Alltag und den Gebrauch von Dienstleistungen hat.

Klare Grenzen setzen

«Hilfe – Ich bin einsam. Möglichkeiten und Grenzen der Betreuung»: Diesem Aspekt ging Bernadette Ruhwinkel nach, Leitende Ärztin Alterspsychiatrie der Integrierten Psychiatrie Winterthur (IPW). Wie kann man helfen, ohne auszubrennen? Hier, so Ruhwinkel, gelte es, klare Absprachen zu treffen und Grenzen zu setzen: «Man muss zu seinen eigenen Grenzen stehen, in dem festen Wissen, dass man Angehörigen auch nicht mehr hilft, wenn man am Schluss selber ausgebrannt ist.» Wichtig ist auch, dass man weitere Helferinnen und Helfer bei-

zieht. Von suizidalen Äusserungen solle man sich zwar nicht erpressen lassen, diese aber sehr ernst nehmen, betonte Bernadette Ruhwinkel. Begrüsst wurden die Tagungsteilnehmenden von Hubert Buchs, Präsident des Altersforums. Die Grussworte der Stadt überbrachte Sozialvorsteher Nicolas Galladé.

Lorenz Imhof, ZHAW

«Einsamkeit macht
krank und
Krankheit