

Gemeindebasierte Intervention zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit bei älteren Menschen

Franzisca Domeisen Benedetti, Institut für Pflege, Dep. G



08. Juli 2025, HSB Veranstaltung

Inhalt

- Einführung Einsamkeit/ soziale Isolation und
- Massnahmen gegen Einsamkeit
- Aktueller Stand Projekt „*Gemeindebasierte Intervention zur Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation bei älteren Menschen*“



Projektteam Departement G, Institut für Pflege

Franziska
Domeisen Benedetti



André
Fringer



Michael
Galatsch



Gabriela
Stettler



Anita
Meier



Daniela
Gfeller



Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Menschen (I)

Jede vierte Person im Alter über 55 Jahre (26,6 Prozent) leidet laut **Schweizer Altersmonitor** von Pro Senectute in der Schweiz unter **Einsamkeit**.



Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Menschen (II)

Einsamkeit ist/ hat....

- eine subjektive Erfahrung, die aus einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen erwarteten und tatsächlichen sozialen Beziehungen resultiert (Peplau, 1982).
Wobei soziale Isolation die Lebenssituation (objektiv) von Menschen bezeichnet, die keine oder nur wenig soziale Kontakte haben (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, 2025).
- sehr schambehaftet (Hax-Schoppenhorst, 2018), wortwörtlich schmerzhaft (Rotge et al., 2015)
- Geht mit dem Risiko für frühzeitige Sterblichkeit einher (Holt-Lunstad et al., 2015)
- Kann die Entwicklung von Demenz begünstigen (World Health Organization, 2019)
- Wirkt sich auch auf Angehörige aus (Chistell et al., 2023)

Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Menschen (III)

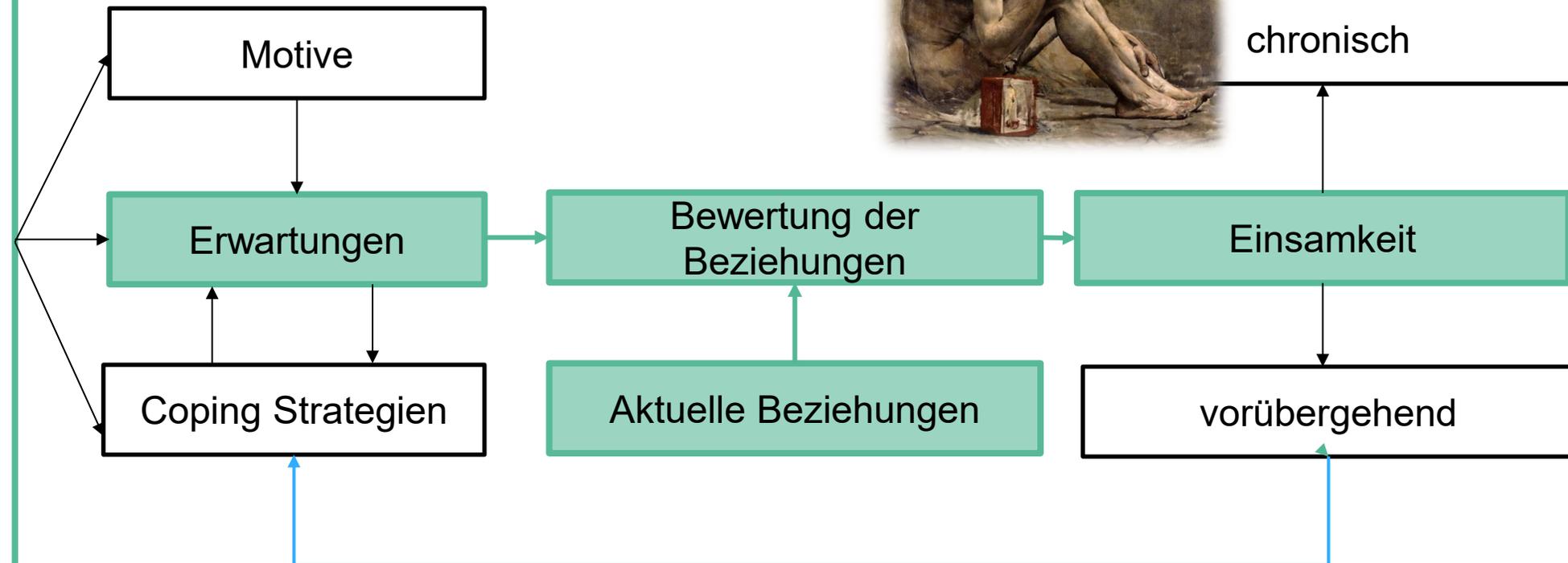
Einsamkeit ist/ hat....

- vielfältige Ursachen und muss im Kontext betrachtet werden (wegfallen des sozialen Netzes, Krankheit, Migration...) (Akhter-Khan et al., 2023)
- Multidimensional
- eine Krise (situativ oder chronisch) (Akhter-Khan et al., 2023)(Fringer, 2019)

Multidimensionalität der Einsamkeit im Altersprozess verstehen (IV)

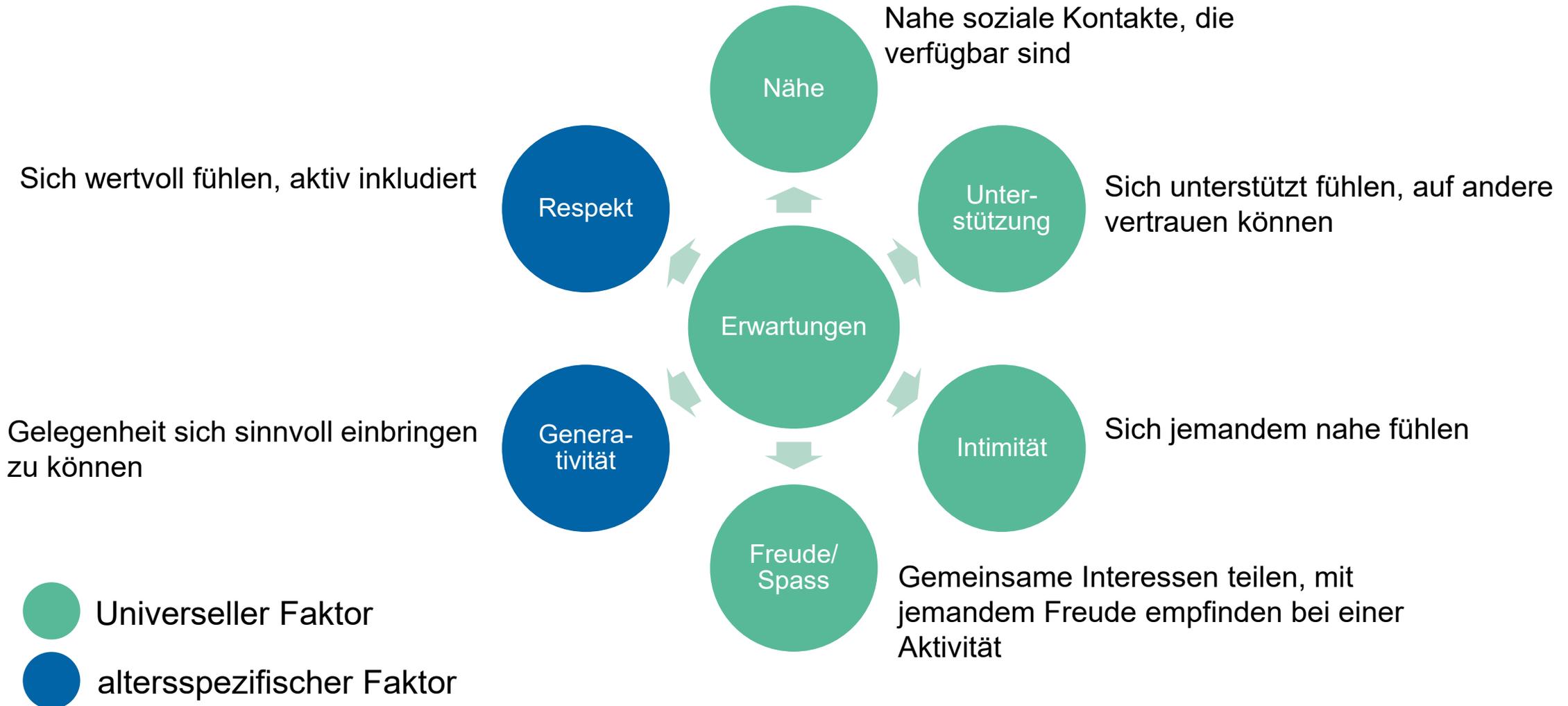
Kontext

- Zeitliche Lebensperspektive
- Veränderungen im sozialen, familiären Netz
- Verlust der Rolle
- Funktionale Limitationen
- Kulturelle Alterskonzepte
- Migration und Flucht
- Armut



Quelle: (Akhter-Khan et al., 2023)

Erwartungen von älteren Menschen an ihre Beziehungen (V)



Massnahmen (I)

Auf nationaler und Gemeinde-Ebene:

- UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030):
 - Altersfreundliche Städte und Gemeinden (WHO Initiative)
 - WHO Bericht zu sozialer Isolation und Einsamkeit von älteren Menschen

Zahlreiche Initiativen in der Schweiz:

- Kantonale Aktionsprogramme Gesundheitsförderung Schweiz «Einsamkeit hat viele Gesichter»
- Angebote gegen Einsamkeit im Alter von Pro Senectute
- Projekt Plauderkasse, Basel
- **Anfrage des Roten Kreuzes Aargau**



Gemeindebasierte Intervention zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit bei älteren Menschen (I)



Projekt-Ziele

- Einsamkeit bei Betroffenen erkennen
- Zugang zu einsamen, älteren Menschen, die zu Hause leben, finden und
- Massgeschneiderte, spezifische Massnahme durchgeführt durch Freiwillige entwickeln und pilotieren
 - Versorgungslücke in der Gemeinde schliessen

Übergeordnet

Reduzierung oder Prävention des Einsamkeitserlebens und der sozialen Isolation betroffener Menschen im Aargau

Gemeindebasierte Intervention zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit bei älteren Menschen (II)

«**Befriending**», «**Friendly Visits**» (Laermans et al., 2023; Siette et al., 2017)

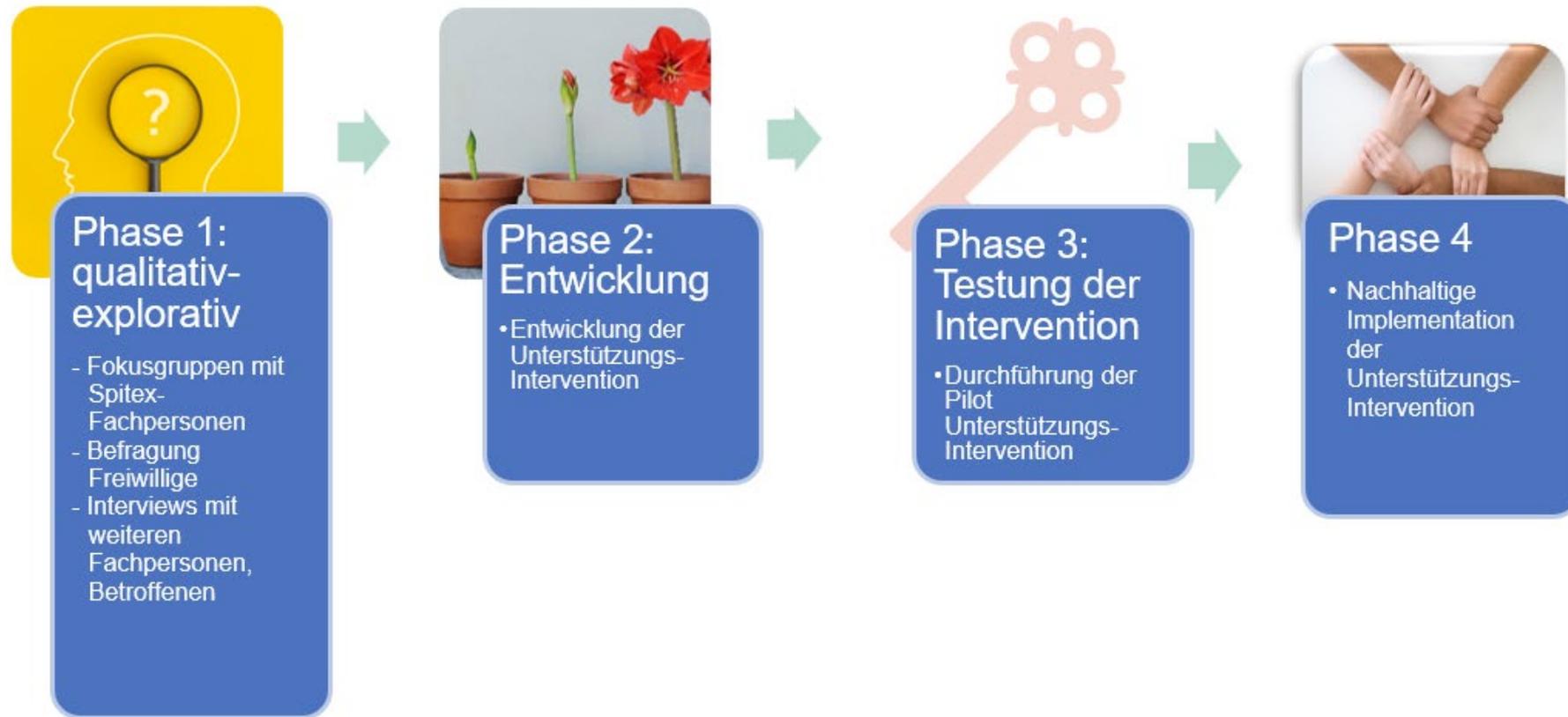


Befriending ist eine emotional unterstützende Beziehung, bei der ein:e Freiwillige:r regelmäßig eine persönliche Begleitung anbietet.

Es wird häufig und in zunehmendem Maße vom Freiwilligensektor für Menschen mit belastenden körperlichen und psychischen Erkrankungen angeboten.

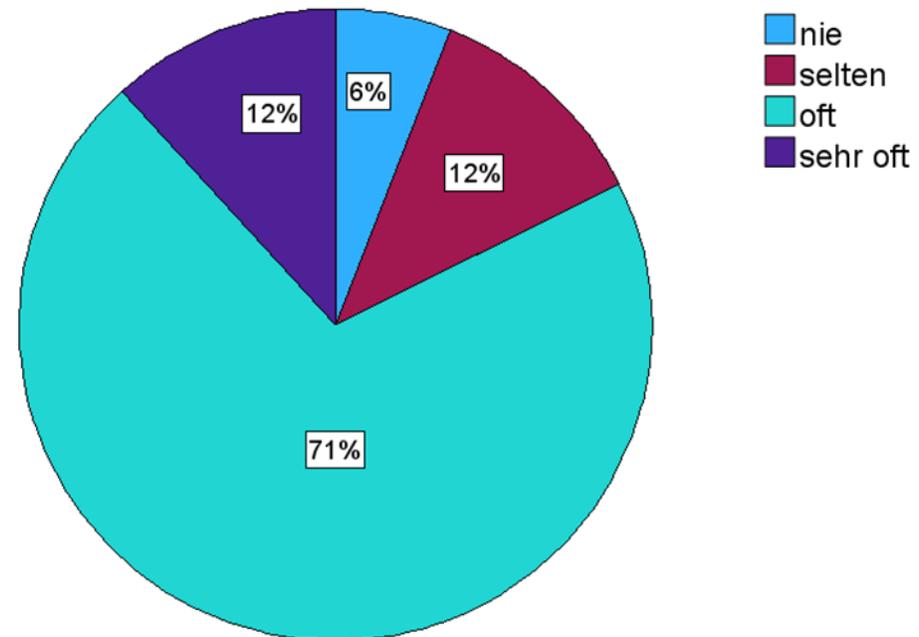
- Kann Auswirkungen haben auf Depression, Einsamkeitsgefühle, Lebensqualität, Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung und Wohlbefinden
- Angebot für von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffene ältere Menschen und ihre Angehörigen

Gemeindebasierte Intervention zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit bei älteren Menschen (IV)



Ergebnisse Befragung Freiwillige Besuchs- und Begleitsdienst (I)

Häufigkeit des Kontakts mit älteren, einsamen Menschen (n=27)



Ergebnisse Befragung Freiwillige Besuchs- und Begleitedienst (II)

Motivation für Freiwilligendienst

- älteren und einsamen Menschen ihre Zeit und Gesellschaft schenken
- Freude und Abwechslung in den Alltag bringen
- sinnvolle Tätigkeit, mit der sie etwas Gutes für andere tun und gleichzeitig selbst erfüllt werden können
- Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen, fühlen sich gut dafür geeignet
- älteren Menschen zeigen, dass sie noch einen Platz in unserer Gesellschaft haben

Zentrale Aspekte im Umgang mit älteren Menschen

Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung 

Zuhören 

Einfühlen 

Entwickeln von Perspektiven 

Respekt

Generativität

Ergebnisse Fokusgruppen mit Spitex-Organisationen (I)

Soziale und emotionale Bedürfnisse erkennen

Multifaktorielle Zugangshürden

Vermittlung und Koordination durch Spitex-Fachpersonen

Bedarf für bedürfnisorientierte Unterstützungs-Intervention durch Freiwillige



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Franzisca Domeisen Benedetti
domb@zhaw.ch

Literatur

- Akhter-Khan, S. C., Prina, M., Wong, G. H.-Y., Mayston, R., & Li, L. (2023). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 762-777. <https://doi.org/10.1177/17456916221127218>
- Chistell, F., Stangle, S., & Fringer, A. (2023). "Loneliness is a monotonous thing": descriptive qualitative research on the loneliness of caring relatives. *BMC Nurs*, 22(1), 161. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01327-4>
- Fringer, A. (2019). *Das Buchser Pflegeinventar für häusliche Krisensituationen (BLiCK) : Analysen, Werkzeuge und Empfehlungen zur Krisenintervention* (A. Fringer, Ed. 1 ed.). Hogrefe. <https://doi.org/https://doi.org/10.1024/85856-000>
- Fringer, A., Nemecek, G., & Domeisen Benedetti, F. (2022). Einsamkeit und soziale Isolation pflegender Angehöriger. *PiD-Psychotherapie im Dialog*, 23(04), 51-55.
- Hax-Schoppenhorst, T. (2018). *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Hogrefe AG.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Ige, J., Gibbons, L., Bray, I., & Gray, S. (2019). Methods of identifying and recruiting older people at risk of social isolation and loneliness: a mixed methods review. *BMC Medical Research Methodology*, 19(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0825-6>
- Kharicha, K., Iliffe, S., Manthorpe, J., Chew-Graham, C. A., Cattan, M., Goodman, C., Kirby-Barr, M., Whitehouse, J. H., & Walters, K. (2017). What do older people experiencing loneliness think about primary care or community based interventions to reduce loneliness? A qualitative study in England. *Health Soc Care Community*, 25(6), 1733-1742. <https://doi.org/10.1111/hsc.12438>
- Laermans, J., Scheers, H., Vandekerckhove, P., & De Buck, E. (2023). Friendly visiting by a volunteer for reducing loneliness or social isolation in older adults: A systematic review. *Campbell systematic reviews*, 19(4), e1359. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10688573/pdf/CL2-19-e1359.pdf>
- Moriarty, J., & Manthorpe, J. (2017). The diversity of befriending by, and of, older people. *Working with Older People*, 21(2), 63-71.
- Peplau, L. A. (1982). Loneliness: A source book of current theory, research and therapy. *Jone wiley & Sons*.
- Rotge, J.-Y., Lemogne, C., Hinfrey, S., Huguet, P., Grynszpan, O., Tartour, E., George, N., & Fossati, P. (2015). A meta-analysis of the anterior cingulate contribution to social pain. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(1), 19-27.
- Siette, J., Cassidy, M., & Priebe, S. (2017). Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 7(4), e014304. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014304>