



Hörbeitrag zum Thema Einsamkeit

Sprecher: [00:00:01] Herzlich willkommen zu einem Hörbeitrag der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, einer gemeinsamen Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:00:27] Hallo, mein Name ist Katharina Hinzmann-Ehrhard vom Regionalbüro Ruhr. Heute spreche ich über das Thema Einsamkeit im Zusammenhang mit Unterstützungsangeboten mit meiner Kollegin Ines Hiegemann und Christine Drüke aus dem Seniorenbüro Bochum Mitte. Herzlich willkommen an euch beide! Ich beginne einmal bei Dir, Ines. Du beschäftigst dich schon länger mit dem Thema Einsamkeit. Wie kam es dazu?

Ines Hiegemann: [00:00:52] Ja, hallo Katharina. Genau. Ich habe mich vor allem im Rahmen unseres Jahresthemas der Regionalbüros mit dem Jahresthema Einsamkeit damit beschäftigt und auch mit Kolleg*innen der anderen Regionalbüros eine Broschüre verfasst, die man auch auf unserer Homepage findet.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:01:09] Ja, was versteht man denn eigentlich unter Einsamkeit, Ines?

Ines Hiegemann: [00:01:14] Ich finde, Einsamkeit kann man ganz gut abgrenzen. Erstmal zu Alleinsein. Also Alleinsein ist erstmal vielleicht auch etwas Positives. Man ist bewusst allein, geht zum Beispiel alleine in den Wald, in die Natur und möchte für sich sein. Also hier erstmal Alleinsein als Abwesenheit von anderen Menschen. Und Einsamkeit kann man gegenüberstellen. Das ist erstmal etwas durchaus Negatives. Also es ist ein subjektives Gefühl, das man empfindet und insbesondere von Betroffenen dann als schmerzhaft wahrgenommen wird. Und dieses Gefühl kann man ganz gut dadurch erklären, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem, was man sich wünscht und das, was man tatsächlich hat. Also der Unterschied zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen. Und dieser Unterschied kann sich einerseits in der Qualität, aber auch in der Quantität von Beziehungen deutlich machen. Bedeutet noch mal ganz kurz erklärt: Qualität wäre, wenn ich schon einen Freundeskreis habe, aber mit den Beziehungen an sich nicht zufrieden bin. Beispielsweise sind sie mir zu oberflächlich. Ich wünsche mir was anderes. Und

Quantität wäre: ich wünsche mir ganz viele Freund*innen, habe aber nur eine Person, mit der ich befreundet bin. Also das ist dann wirklich die Anzahl. Was noch wichtig ist bei Einsamkeit, dass es keine psychische Erkrankung ist. Es muss auch nicht zur psychischen Erkrankung werden, sondern es ist wirklich ein subjektives Gefühl. Es kann natürlich sein, dass es aus einer Erkrankung resultiert oder auch dazu führt. Muss es aber nicht. Was auch noch mal ein wichtiger Aspekt ist, ist die Dauer von Einsamkeit. Manchmal sind Personen in einzelnen Situationen oder in einen kurzen Zeiten einsam. Das kennt man vielleicht auch selber. Also etwas Vorübergehendes. Aber es kann natürlich auch sein, dass eine Person sehr lange einsam ist. Und wenn man von wissenschaftlichen Definitionen ausgeht, ist es nach mindestens zwei Jahren schon chronisch. Und das ist besonders wichtig, diese zeitliche Dauer. Weil je länger man einsam ist, desto negativer kann es für die Betroffenen werden.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:03:24] Ja und über wen sprechen wir denn da? Welche Person können denn jetzt betroffen sein?

Ines Hiegemann: [00:03:29] Prinzipiell können erstmal alle Personen betroffen sein. Wenn wir zurückdenken an Corona, waren insbesondere Kinder und Jugendliche sehr einsam. Insgesamt kann man aber auch davon ausgehen, dass insbesondere sehr alte Menschen, also hochaltrige Personen, einsam sind und hier die Einsamkeit auch immer weiter zunimmt. Also je älter man wird, desto einsamer wird man quasi. Beispielsweise weil die Familie nicht mehr in der Nähe ist oder Partner Partnerin ist verstorben, der Freundeskreis wird immer kleiner. Man ist vielleicht selbst nochmal eingeschränkt, nicht mehr so mobil. Also es sind mehrere Faktoren, die im Alter dazu führen können. Andererseits eine ganz große Gruppe sind auch pflegende Angehörige, die öfter von Einsamkeit betroffen sein können, weil sie Sorgetätigkeiten übernehmen und dadurch dann daran gehindert sein können, selbst ihre eigenen Freundschaften zu pflegen. Oder sie haben teilweise nicht mehr so gute Freundschaften oder weniger Beziehungen und können auch einfach nicht so oft weg.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:04:30] Ich als Begleiterin jetzt: Wie bemerke ich, dass da jemand unter Einsamkeit leidet oder bzw. auf was sollte ich denn da achten?

Ines Hiegemann: [00:04:39] Es ist leider gar nicht so einfach, weil man Personen es nicht direkt ansieht, ob sie leiden, ob sie einsam sind, ob sie sich einsam fühlen, weil

prinzipiell ja auch alle Menschen jeden Alters aus jeder gesellschaftlichen Gruppe Einsamkeit erfahren können. Und Einsamkeit wird dann wiederum auch unterschiedlich wahrgenommen von jedem einzelnen Menschen. In Gesprächen kann man aber am besten in Erfahrung bringen, ob eine Person einsam ist, was sie sich wünscht, was sie vielleicht auch braucht, ob es da einen Unterschied gibt. Und im persönlichen Kontakt können Menschen dann gegebenenfalls hoffentlich auch von ihren Gefühlen und Nöten berichten. Man kann aber schon unterschiedliche Anzeichen sehen, die darauf hinweisen könnten, dass jemand einsam ist. Und das kann sich dann wiederum auf das Verhalten der Person auswirken, aber auch auf die körperliche und emotionale Gesundheit. Das können Anzeichen sein, dass Personen sich auch emotional sehr verändern, dass sie viel traurig sind, niedergeschlagen sind oder auch ein Leeregefühl empfinden und selbst dann Ereignisse immer negativer wahrnehmen, die sie vorher vielleicht positiv wahrgenommen haben. Und Einsamkeit wirkt sich auch sehr massiv auf das Selbstgefühl aus, das eigene Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit. Sodass Personen sich immer weiter zurückziehen und dann letztlich immer mehr Isolation erfahren. Es kommt bei Betroffenen zu negativen Gefühlen, zu Sorgen, Angst und Misstrauen. Und das kann dann wieder die Qualität von Beziehungen beeinflussen. Also im Grunde genommen befindet man sich dann im absoluten Hamsterrad. Einsamkeit kann auch richtig richtige gesundheitliche Auswirkungen haben, wie beispielsweise Schlafprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also beispielsweise Bluthochdruck. Es kann zu ungesundem Verhalten führen. Suchtverhalten wie Rauchen, Alkoholkonsum, aber auch Schmerzmittelmissbrauch, die eigene körperlichen Fähigkeiten können eingeschränkt werden, dabei die Mobilität. Es kann zu psychischen Auffälligkeiten wie Depressionen kommen, auch zu Demenz. Um Einsamkeit zu erkennen, kann man vielleicht, wenn man auf Personen trifft, darauf achten, welchen Eindruck die Wohnung macht, ob sie aufgeräumt ist oder auch eher weniger aufgeräumt. Wie die Stimmung ist. Ob sie besser oder auch eher schlechter wird und vor allen Dingen, ob auch Unterschiede erkennbar sind von einem Besuchstag zum nächsten.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:06] Wenn ich jetzt als begleitende Person schon den Kontakt habe, wie kann ich da die, die entsprechende Person darauf ansprechen?

Ines Hiegemann: [00:07:14] Eine Frage finde ich, die mich sehr viel umtreibt und mir immer wieder in unterschiedlichen Situationen, über die ich mir selbst auch oft stelle:

was braucht man? Also die Frage: Was brauchen Sie? Ansonsten kann man natürlich auch ganz konkret fragen: Was stimmt Sie traurig? Was vermissen Sie? Wo brauchen Sie Unterstützung? Also es geht an erster Stelle ums Zuhören, um Verständnis zeigen. Und eigentlich kann man sagen, dass Kommunikation alles ist an der Stelle. Bestenfalls übt man sich natürlich auch im aktiven Zuhören. Also ich nehme mir Zeit, ich lasse mich nicht ablenken. Die ganze Körpersprache ist zugewandt. Ich werte nicht, was gesagt wird. Was natürlich auch sinnvoll ist, dass man sehr geduldig bleibt und mitfühlend ist.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:59] Und was sollte ich jetzt nicht tun in solchen Gesprächen, um möglichst den Kontakt aufrechtzuerhalten?

Ines Hiegemann: [00:08:05] Ich sollte auf jeden Fall keinen Zwang ausüben. Also wenn ich denke, die Person ist einsam, nehme ich sie sofort an die Hand, reißt sie raus und zwingt sie, mit mir zu irgendwelchen Aktivitäten zu gehen. Schleppe sie womöglich hin, weil ich hier einen Hilfsbedarf sehe. Also hier nicht direkt lossprinten und Zwang ausüben. Ganz im Gegenteil dazu aber auch nicht verharmlosen. Also Sätze wie "Das wird schon wieder. Morgen ist schon ein neuer Tag. Ist doch gar nicht so schlimm". Also weder Zwang noch Verharmlosung und natürlich auch kein Bloßstellen von den betroffenen Personen und ungeduldig werden oder überreagieren.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:08:42] Wenn mich das alles jetzt zu sehr mitnimmt und beschäftigt als unterstützende Person: Was mache ich dann? Wie kann ich damit umgehen?

Ines Hiegemann: [00:08:52] Ich muss natürlich darauf achten, was meine eigenen Grenzen sind, also meine eigenen Grenzen beachten, auch meine Arbeitszeit beachten und muss ganz enorm auch auf mich selbst Rücksicht nehmen und könnte auch schauen, welchen Einfluss habe ich überhaupt in der Situation und welchen Einfluss habe ich nicht? Man hat ja nur einen gewissen Einflussbereich, nenne ich es jetzt mal und wenn die Person oder die von Einsamkeit betroffene Person mich nicht reinlässt in ihre Gefühlswelt, kann ich erstmal wenig an der Stelle ausrichten. Das ist total schwer, aber das muss man dann auch erstmal aushalten. Also dieses Nichtstun aushalten können und eben nicht in Aktionismus verfallen. Und man sollte sich auch selbst klar machen, dass man eben kein Partnerersatz ist. Und man wird auch nicht

zum Familientherapeuten, sondern kann wirklich nur in den eigenen Grenzen handeln. Eventuell kann natürlich auch Hilfe gesucht werden, aber an erster Stelle steht sicherlich erstmal die Selbstreflexion: Was ist mein Handlungsrahmen? Was kann ich leisten?

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:09:53] Also ich habe einen Handlungsrahmen und ich könnte auch etwas anbieten. Und was könnten jetzt hilfreiche Unterstützungsangebote sein?

Ines Hiegemann: [00:10:01] Sicherlich sinnvoll sind gemeinsame Beschäftigungen, also ganz klassisch Spiele spielen, kochen, vorlesen und dabei insbesondere auf die Hobbies der anderen Personen eingehen. Man kann natürlich auch Gruppenangebote nutzen oder hinlotsen an der Stelle. Darüber hinaus gibt es auch noch telefonische oder Onlineangebote, zum Beispiel das Silbernetz. Das ist extra für ältere Menschen: kann man kostenlos anrufen und auch anonym anrufen und sich einfach über Sorgen, Nöte, aber natürlich auch freudige Nachrichten unterhalten. Es gibt aber auch Internetplattformen für die Nachbarschaft, wie zum Beispiel nebenan.de, Selbsthilfegruppen und so weiter und so fort. Was natürlich ein ganz wichtiger Faktor ist, auf Angebote vor Ort zu verweisen. Und da leite ich einfach mal direkt über: die Angebote des Seniorenbüros.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:10:53] Ja, das ist schön. Herzlichen Dank, Ines. Wir haben jetzt einiges über Einsamkeit gehört und wie man damit umgehen kann. Hier möchte ich dann auch einmal überleiten zu Christine Drüke vom Seniorenbüro in Bochum Mitte. Christine, was ist da euer Auftrag im Seniorenbüro?

Christine Drüke: [00:11:09] Ja, Hallihallo! Also in Bochum gibt es sechs Seniorenbüros, in jedem Stadtgebiet eins und ich selbst bin in Mitte beschäftigt. In allen Seniorenbüros arbeiten städtische Mitarbeiter der Altenhilfe und Mitarbeitende aus den sechs Verbänden zusammen, also jeweils ein Verband pro Büro. In den Seniorenbüros geht es einerseits um Beratung rund um das Älterwerden, aber andererseits auch um Ehrenamt, um Vernetzung von Akteuren und Menschen in den Stadtteilen und um Treffpunkte für die Freizeitgestaltung. Die städtischen Mitarbeitenden arbeiten insbesondere in der Einzelfallhilfe und machen auch

Hausbesuche. Dies ist nur ein eine grobe Zusammenfassung all unserer Aufgaben und Themen.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:11:56] Und wo begegnet euch denn im Seniorenbüro bei eurer täglichen Arbeit jetzt das Thema Einsamkeit?

Christine Drüke: [00:12:03] Einsamkeit begegnet uns eigentlich immer wieder und auch in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen. In der Einzelfallhilfe und bei Hausbesuchen bei sehr eingeschränkten Personen wird das besonders deutlich. Viele Menschen können ihre Wohnungen kaum noch verlassen oder Angehörige und Freunde sind bereits verstorben. Auch psychische Erkrankungen können einsam machen. Hier ist es für uns besonders schwierig, passgenaue Angebote gegen diese Einsamkeit zu finden. Und nicht jede und jeder kann solche Angebote dann auch annehmen. Aber auch in der Arbeit mit Ehrenamtlichen, bei Stadtteilcafes oder Kursen begegnet uns das Thema. Man kann einsam sein, obwohl man nicht ganz alleine ist. Es gibt immer wieder Menschen, die bei mehreren Seniorenbüros und auch ganz unterschiedlichen Angeboten auftauchen und deren Bedürfnisse nach Kontakt und eben dem Nicht-alleine sein trotzdem kaum zu stillen sind. Wenn die Menschen aber zu uns kommen, dann haben sie eigentlich ja schon den ersten Schritt gemacht gegen die Einsamkeit. Einsam kann man übrigens mit 60, 65 auf dem Weg in Rente, aber auch natürlich mit 95 noch sein.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:13:15] Ja. Jetzt dazu: welche Angebote macht ihr im Seniorenbüro, um da so die Zugehörigkeit der Menschen dann wieder zu stärken und Einsamkeit möglichst zu vermeiden?

Christine Drüke: [00:13:28] Also so unterschiedlich wie die Menschen sind, die wir erreichen möchten, so unterschiedlich sind auch unsere Angebote. Es ist uns dabei wichtig, dass sich Menschen beteiligen und ihre Ideen selbst mit einbringen. Wir sehen uns hier nicht als Organisatoren, zu denen man kommt und sich bespaßen lässt. Aus solchen mitgebrachten Ideen und mit viel ehrenamtlichem Engagement sind in den zehn Jahren, die es die Seniorenbüros jetzt schon gibt, unzählige Projekte entstanden. Dabei geht es immer auch darum, Einsamkeit entgegenzuwirken und Leute zusammenzubringen. Als Beispiele möchte ich hier vier unterschiedliche Angebote nennen, die wir in Bochum anbieten. Das sind einmal die Stadtteilspaziergänge. Diese

laufen seit vielen Jahren wöchentlich durch unsere unterschiedlichen Stadtteile. Die ungefähr einstündigen Runden sind offen für jedermann und kostenfrei. Neben anderen Menschen lernt man so auch vieles über die jeweiligen Stadtteile kennen. Als zweites möchte ich sagen, dass in vielen Stadtteilen inzwischen Treffpunkte entstanden sind wie Stadtteilcafes, Frühstückstreff oder Freizeitgruppen. Sie werden meist ehrenamtlich organisiert und sind ebenfalls offen für jede und jeden. Ein schönes Beispiel für Projekte gegen Einsamkeit sind auch die Plauderbänke. Auf diesen speziell gekennzeichneten Bänken sitzen zu ganz festgelegten Zeiten ehrenamtliche Bankpaten und -Patinnen. Diese schenken geben, der möchte ein offenes Ohr. Sie geben aber auch Informationen aus dem Stadtteil oder den Seniorenbüros weiter. Als viertes Projekt möchte ich noch auf den telefonischen Besuchsdienst hinweisen. Hiermit möchten wir Menschen erreichen, die ihre Wohnungen nicht mehr oder kaum noch verlassen und sich über lockere Gespräche freuen. Ehrenamtliche, geschulte Telefonpaten und -Patinnen telefonieren einmal pro Woche mit den Senioren. So entstehen oft feste, vertrauensvolle Telefonpaare. Wir haben Paare, die bereits seit vielen Jahren regelmäßig telefonieren und wo richtige Freundschaften entstanden sind. Das sind nur einige Beispiele von ganz vielen. Auch Kreativgruppen, Sprachkurse oder Repair-Cafes können helfen, weniger einsam zu sein. Wer Interesse hat und mehr über diese und die anderen Angebote der Seniorenbüros erfahren möchte, kann sich entweder auf unserer Internetseite umschauen oder einfach in den Seniorenbüros melden. Mir ist es hier sehr wichtig zu sagen, dass es natürlich bei weitem nicht nur die Seniorenbüros gibt, die Angebote gegen Einsamkeit für ältere Menschen bieten. Eng arbeiten wir mit den Kolleginnen aus dem Projekt "wegweisend. Abgesichert und eingebunden ins Alter" zusammen. Hier ist das Thema Einsamkeit der Hauptschwerpunkt. Sie bilden zum Beispiel ab Oktober wieder Stadtteillotsen aus. Diese Ehrenamtlichen sind in den Stadtteilen unterwegs, wollen Kontakte vor Ort knüpfen und mit Bürgern und Akteuren ins Gespräch kommen. Aber auch unendlich viele andere Akteure wie Sportvereine, Quartiersmanager, Kirchengemeinden, Verbände und viele andere bieten Angebote für ältere Menschen an. Wir versuchen, in den Stadtteilen zu kooperieren, die jeweiligen Angebote bekannt zu machen und dann zu schauen, was vielleicht noch fehlt. Eine große Aufgabe der Seniorenbüros ist es, zu vernetzen und mit anderen aktiv für Seniorinnen und Senioren zu sein. Wie schon gesagt, ist es uns dabei wichtig, nicht Dinge für Senioren zu planen, sondern mit den Menschen zusammen. Nur so

kann viel entstehen. Und auch das ehrenamtliche und bürgerschaftliche Engagement ist eine gute Methode gegen Einsamkeit.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:17:34] Oh ja. Danke, Christine. Das ist wirklich eine sehr bunte Palette an Angeboten und unter anderem Namen gibt es ja auch viele Angebote für Senior*innen in anderen Städten unserer Region. Ja. Abschließend möchte ich natürlich herzlichen Dank sagen an Dich, Ines und Dich, Christine, für eure Arbeit und für die vielen hier genannten aufgezeigten Möglichkeiten, um Menschen, die von Einsamkeit betroffen sein können, zu unterstützen. Diese und andere Hilfsangebote, über die wir jetzt gesprochen haben, werden wir auch auf der Internetseite der Regionalbüros verlinken. Ich sage "Bis bald" und eine gute Woche auch für euch.

Christine Drüke: [00:18:14] Danke.

Ines Hiegemann: [00:18:14] Danke. Tschüss.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:18:15] Tschüss.

Sprecher: [00:18:17] Vielen Dank fürs Zuhören. Weitere Informationen zum Thema und unsere Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie auf unserer Internetseite www.alter-pflege-demenz-nrw.de.