Einsamkeit erkennen und handeln

Informationen für Unterstützerinnen und Unterstützer im Alltag pflegebedürftiger Menschen

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Leben ist Beziehung

Menschen sind soziale Wesen. Sie gestalten ihr Leben in Beziehungen wie Ehe, Partnerschaft, Familie, Verwandtschaft, Freundeskreis, Freizeit und Arbeit. Fehlen erfüllende soziale Kontakte, muss dies nicht zwangsläufig zu Einsamkeit führen, doch die Gefahr ist größer.

Einsamkeit beschreibt ein individuelles Empfinden und Erleben. Dieses unterscheidet sich grundlegend vom Alleinsein – welches durchaus selbstgewählt sein kann und als angenehm empfunden werden kann. Einsamkeit hingegen unterliegt einem gesellschaftlichen Tabu und wird häufig als Zeichen von Hilflosigkeit und Schwäche gewertet. Das subjektive Erleben von Einsamkeit ist eine existenzielle und schmerzvolle Erfahrung. Oft ist Einsamkeit geprägt von dem quälenden Bewusstsein des inneren Abstandes zu anderen Menschen und damit einhergehender Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen.

Bereits vor der Corona-Pandemie rückte das Thema Einsamkeit und ihre Folgen auf die Lebensqualität, körperliche und seelische Gesundheit sowie das soziale Miteinander in den Fokus des wissenschaftlichen, öffentlichen und politischen Interesses. Da auch die Themen Alter, Pflege und Demenz in einem engen Bezug zur Einsamkeit stehen können, haben die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW die vorliegenden Informationen mit dem Ziel zusammengestellt, sowohl zu informieren als auch praktische Tipps und Anregungen zu geben: *Was bedeutet Einsamkeit, wie entsteht sie und welche Maßnahmen sind geeignet, um Einsamkeit zu lindern?* Diese Broschüre richtet sich vor allem an nach NRW-Landesrecht anerkannte Anbieterinnen und Anbieter zur Unterstützung im Alltag, Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer sowie ehrenamtlich tätige Personen, die ältere und pflegebedürftige Menschen im Alltag unterstützen.

Gut zu wissen

Soziale Isolation ist ein objektiver Mangel an Sozialkontakten, Zugehörigkeit und Teilhabe.

Einsamkeit bezeichnet einen subjektiv und emotional empfundenen Mangel an bedeutsamen zwischenmenschlichen Beziehungen (Kruse et. al. 2014 In: Pantel 2021).

Alleinsein kann selbstgewählt und sogar positiv sein.

Hochaltrige und Frauen besonders bedroht

Tatsächlich ist ein hohes Lebensalter per se kein Risikofaktor für soziale Isolation und Einsamkeit (Kruse 2014 In: Pantel, 2021). Von Einsamkeit und ihren Folgen können Menschen jeden Alters betroffen sein. In besonderem Maße sind es die älteren Menschen, denen Einsamkeit droht, die mit chronischer Krankheit, Multimorbidität, geringem Einkommen und/oder mit ungünstigen sozialen Umweltbedingungen konfrontiert sind (ebd.). Hochaltrige Menschen sind in etwa doppelt so häufig von Einsamkeit bedroht wie Menschen im mittleren Erwachsenenalter. Außerdem nimmt der Anteil an Menschen, die allein leben, mit steigendem Alter zu und es sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen (z.B. Luhmann / Bäcker, 2019).

Gut zu wissen

Ein hohes Lebensalter ist per se kein Risikofaktor für Einsamkeit. Es sind vielmehr Faktoren wie Krankheit, geringes Einkommen und Umweltbedingungen, die zu Einsamkeit führen.

Die demographische Entwicklung, die Veränderungen unserer Lebensstile und Familienstrukturen lassen erwarten, dass sich die Zahl der Menschen, die von Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffen sind, in den kommenden Jahrzehnten weiter erhöhen wird.

Netzwerk vertrauter Personen schrumpft im Alter

Einsamkeit kann aufgrund bestimmter Ereignisse im Lebenslauf wie dem Verlust der Partnerin oder des Partners oder dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand entstehen. In diesen Momenten brechen entscheidende, meist identitätsstiftende Rollen des Lebens weg. Neue Rollen und Aufgaben müssen gefunden und definiert werden. Hinzu kommt, dass sich insbesondere im Alter familiäre und außerfamiliäre Beziehungen verändern können: Sowohl die räumliche Entfernung zu den eigenen Kindern als auch die Beziehungs- und Kontaktgestaltung innerhalb der Familie und im Freundeskreis haben einen starken Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden.

Im Alter wird das Netzwerk von vertrauten Personen, die sich durch gemeinsame Erinnerungen und Aktivitäten auszeichnen, kleiner. Die eigene Endlichkeit wird einem bewusster. Mobilitätseinschränkungen erschweren zudem die Aufrechterhaltung des selbstständigen Lebens – der „soziale Radius“ wird automatisch kleiner. Als Konsequenz dessen können sich Gefühle der Abhängigkeit und Hilflosigkeit verstärken.

Einsamkeit und Gesundheit?

Jeder Mensch kann Einsamkeit empfinden. Für manche Menschen ist sie sogar Quelle von Inspiration und wird – sofern sie selbstgewählt ist – als nicht schlimm empfunden. Wenn Einsamkeit aber chronisch wird und Stress auslöst, kann sie zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Chronische Einsamkeit führt zu einem Gefühl von psychischem bzw. sozialem Schmerz. Zudem können soziale Isolierung sowie Zurückweisung die Einsamkeitsgefühle verstärken und die Gesundheit beeinträchtigen. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, empfinden Gefühle von Ohnmacht, Wut, Bedrückung, Sinnlosigkeit, Aggression und Verlassenheit.

Einsamkeit kann zu einem Teufelskreis führen, der den Verlust von sozialen und kognitiven Kompetenzen nach sich zieht. Im schlimmsten Fall werden soziale Kontakte ganz gemieden, der Mensch resigniert und gibt sich und andere auf. Um diesem destruktiven Kreis zu entkommen, benötigen Betroffene ein tragendes soziales Umfeld.

Einsamkeit erkennen und vermeiden helfen

Unterstützerinnen und Unterstützer bekommen einen direkten Einblick in das private, familiäre und soziale Umfeld. Eventuell können sie sogar feststellen, welche weiteren Kontakte gepflegt werden und welche weggebrochen sind. Gegebenenfalls werden auch Stimmungen und Verhaltensweisen wahrgenommen, die Menschen ohne den regelmäßigen Kontakt nicht bemerken würden.

Folgende Fragen können helfen, die Situation in der Häuslichkeit besser wahrzunehmen:

- Welchen Eindruck macht die Wohnung?
- Wie geht es der Person gesundheitlich, klagt sie heute über Schmerzen?
- Wie ist die allgemeine Stimmung? Ist die Stimmung gut, schlecht oder immer schlechter?
- Sind vielleicht Unterschiede erkennbar von einem Besuchstag zum nächsten?
- Geht es der Person vielleicht besser, wenn die Unterstützerin bzw. der Unterstützer kommt?

Gut zu wissen

Feinfühlige Fragen und Anregungen sind hilfreich. Aufmerksames Zuhören ist die wichtigste Voraussetzung!

Auch können Fragen direkt an die Person gerichtet werden:

- Was stimmt sie oder ihn traurig, was wird vermisst?
- Wo wünscht sich die Person Unterstützung?

Man kann darauf bauen, dass regelmäßiger Kontakt Vertrauen bildet – je öfter die Begegnung stattfindet und in positiver Erinnerung bleibt, desto mehr wird die oder der Betroffene zulassen und von sich preisgeben. Überfordern sollte man einen Menschen hingegen nicht mit Fragen. Wenn keine Resonanz erfolgt, ist es manchmal besser, einfach „nur" da zu sein!

Einsame Menschen können massive Stimmungsschwankungen erleben bis hin zu Aggression und Ablehnung, die dem Gegenüber ungefiltert entgegenschlagen können. Es sollte versucht werden, diese Äußerungen nicht persönlich zu nehmen. Zudem ist anzustreben, durch Vertrauensgewinn zu motivieren, z. B. mal rauszugehen, zu kochen oder offen zu reden. Auch Humor sollte nicht zu kurz kommen und die eigenen Grenzen sollten akzeptiert werden.

Menschen begleiten, die sich einsam fühlen

Für Unterstützerinnen und Unterstützer gibt es viele Möglichkeiten, von Einsamkeit betroffene Menschen zu begleiten:

- Regelmäßige Gesprächsangebote
- Hinweis auf anonyme Telefonberatungen wie die Telefonseelsorge
- Motivieren, alte Gewohnheiten, Hobbys, soziale Kontakte wiederaufzunehmen
- Begleitung bei Besuchen von Bekannten oder Angehörigen
- Unterstützung bei Telefonaten
- Hilfe bei Anträgen oder Behördengängen
- Unterstützung bei Arztbesuchen oder Terminvereinbarungen
- Recherche von und Begleitung zu regionalen Unterstützungsangeboten, Einrichtungen, Initiativen, Kursen sowie Treffen für Seniorinnen und Senioren
- In der Corona-Zeit vor allem: Unterstützung beim Umsetzen digitaler Angebote

Gut zu wissen

Das Forum Seniorenarbeit NRW stellt unter methoden.forum-seniorenarbeit.de einen **Methodenkoffer** bereit, der die Zugänge älterer Menschen in die „digitale Welt" unterstützt.

Konkrete Beschäftigungsangebote in der Häuslichkeit, etwa:

- Gemeinsames Kochen
- Ansehen von Fotos/Fotoalben
- Spiele spielen
- Musik hören
- Vorlesen

… oder einfach nur da sein.

Außerhalb der Häuslichkeit, etwa:

- Besuch regionaler Veranstaltungen (Stadtfest, Flohmarkt, Konzerte, Museum etc.)
- Spaziergänge
- Bummeln/Einkaufen
- Schwimmen
- Und wenn das alles nicht möglich ist, hilft auch hier, einfach miteinander Zeit zu verbringen.

Chronologie der Maßnahmen gegen Einsamkeit

Der gesellschaftlichen Dimension des Themas Einsamkeit und Altern schenkt aufgrund der Aktualität auch die Politik verstärkt Aufmerksamkeit. Bereits 2018 kündigte die britische Premierministerin Theresa May an, ein Ministerium für Einsamkeit einzurichten.[1]

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ)

- verstärkt die Förderung von Mehrgenerationenhäusern[2] und den damit in Verbindung stehenden niedrigschwelligen Kontaktangeboten.
- fördert den fachlichen Austausch, z. B. durch einen Fachkongress im März 2019 unter dem Motto ‚Einsamkeit im Alter vorbeugen und aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen' sowie ein EU-weites Seminar „Strategien gegen Einsamkeit und soziale Isolation im Alter".[3]
- rief zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenverbände (BAGSO) den nationalen Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!"[4] ins Leben. Bis 2024 fördert das BMFSFJ ein bundesweites Projekt der Malteser namens „Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter"[5] , das aufklären und die Gesellschaft für das Thema Einsamkeit sensibilisieren soll.

Das Land Nordrhein-Westfalen

- etablierte 2020 die Enquetekommission „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit".[6]
- Die Landesarbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände NRW hat sich ebenfalls des Themas Einsamkeit angenommen.[7]
- Die „Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention" hat 2021 das Thema Einsamkeit und Seelische Gesundheit als einen Schwerpunkt in ihre Handlungsempfehlungen aufgenommen.

Die Einsamkeit ist wie ein Regen.
Sie steigt vom Meer den Abenden entgegen:
von Ebenen, die fern sind und entlegen,
geht sie zum Himmel, der sie immer hat.
Und erst vom Himmel fällt sie auf die Stadt.

Aus „Einsamkeit“ von Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Ausgewählte überregionale Hilfe- und Beratungsangebote

Es ist wichtig, auf Hilfeangebote zu verweisen, wie etwa:

Silbernetz
Ein Hilfetelefon für Seniorinnen und Senioren, die sich ihre Sorgen von der Seele sprechen oder mit jemandem reden wollen. Ganz anonym mit der Option, jederzeit auflegen zu können.

Telefonseelsorge
Anonyme Gespräche, die helfen können, Gedanken zu sortieren, Sorgen von der Seele zu sprechen oder einfach mit jemandem zu reden.

Alzheimer-Telefon
Ihr Angehöriger, Bekannter oder Nachbar ist an Demenz erkrankt? Sie sind selbst an Demenz erkrankt oder befürchten eine Demenzerkrankung? Das Team des Alzheimer-Telefons nimmt sich Zeit für Ihr Anliegen und berät Sie individuell und kompetent bei allen Fragen.

Internetseelsorge der katholischen Kirche
Von der Online-Fürbitte zum seelsorglichen Einzelkontakt, von Internet-Exerzitien zu Chat-Gottesdiensten.

Internetseelsorge der evangelischen Kirche

Anregungen und Impulse für Unterstützerinnen und Unterstützer:

Netzwerk Nachbarschaft
Engagierte Nachbarn können sich mit Gleichgesinnten in Deutschland vernetzen und ihre Erfahrungen austauschen. Netzwerk Nachbarschaft steht Ihnen als Plattform für alle nachbarschaftlichen Themen zur Verfügung.

nebenan.de
Ziel von nebenan.de ist es, in der Umgebung des eigenen Wohnsitzes Nachbarn kennenzulernen, Kontakte aufzubauen, zu vertiefen und sich gegenseitig zu helfen.

Selbsthilfenetz NRW
Hier finden Sie Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen.

Landesnetz Pflegeselbsthilfe
Hier finden Sie Pflegeselbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und Angehörige.

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

vernetzdich
Die Krankenkassen/-verbände in NRW wollen mit dieser Internet-Seite der Selbsthilfe in NRW zu mehr Aufmerksamkeit verhelfen. Dabei ist es das vorrangige Ziel, möglichen Berührungsängsten hinsichtlich des Themas entgegenzuwirken.

Auswahl möglicher Anlaufstellen und Beratungseinrichtungen

- Seniorenberatung
- Pflegeberatungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Besuchsdienste
- Pfarrgemeinden
- Mehrgenerationenhäuser
- Freiwilligenagenturen
- Quartierstreffs
- Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen

Gut zu wissen

Alle Vorschläge können nur Angebote sein. Die Betroffenen dürfen selbst entscheiden, ob, wann und welche Angebote sie annehmen.

„Haltung“ der Unterstützerinnen und Unterstützer

Alle Vorschläge können nur Angebote sein. Entscheidend sind Beobachtung und Nachfrage, aber keine Wertung oder aufdrängende Empfehlung! Die Betroffenen sollten selbst entscheiden, ob, wann und welche Angebote sie annehmen. Die Hilfe zur Selbsthilfe ist ein wesentlicher Aspekt der betreuenden Arbeit. Mit einer wertschätzenden Haltung, Ermutigung, Geduld und einer liebevollen Unterstützung kann eine vertrauensvolle Basis sowie Zugang zu den Betroffenen geschaffen werden, um gemeinsam herauszufinden, was hilfreich sein kann.

Wichtig für die Unterstützerin und den Unterstützer selbst ist die „Abgrenzung“: Die Sorgen des älteren Menschen sollten angehört, aber nicht mit in das eigene Leben genommen werden. Die Unterstützerin bzw. der Unterstützer bleibt sich selbst treu, bietet sich mit Herz und Hand an, übernimmt aber nicht die Rolle der Ehepartnerin oder des Ehepartners, ist keine Ersatz-Tochter oder ein Ersatz-Sohn.

Quellen

Hier finden Sie die Quellen, die zur Gestaltung der Broschüre genutzt wurden und eine Linksammlung für alle Interessierten zum Weiterlesen…

1 https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy

2 https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/mehrgenerationenhaeuser/mehrgenerationenhaeuser/74018

3 https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1024&furtherNews=yes&newsId=9418

4 https://www.bagso.de/themen/einsamkeit/preistraeger-wettbewerb

5 https://www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html

6 https://www.landtag.nrw.de/home/parlament-wahlen/ausschusse-und-gremien/enquetekommissionen/a43.html

7 https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3173.pdf

8 https://www.silbernetz.org

9 https://www.telefonseelsorge.de/telefon

10 https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-%09service/alzheimer-telefon.html

11 https://www.katholisch.de/beratung/internetseelsorge#

12 https://www.ekd.de/Online-Chat-und-E-Mail-Seelsorge-15585.htm

13 https://www.netzwerk-nachbarschaft.net

14 https://nebenan.de

15 https://www.selbsthilfenetz.de

16 https://www.nakos.de/adressen

17 https://www.vernetzdich.de

Alle Quellen abgerufen am 08.03.2021 mit Ausnahme von 4, 5, 6 und 7, abgerufen am 09.03.2021.

Das sind wir

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW sind ein landesweites Netzwerk. Insgesamt arbeiten in Nordrhein-Westfalen zwölf Regionalbüros in unterschiedlicher Trägerschaft zusammen mit einer Fach- und Koordinierungsstelle.

Das wollen wir erreichen

Das Ziel ist es, gemeinsam mit Unterstützenden vor Ort die Versorgungsstrukturen für Menschen mit Pflegebedarf und für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen zu verbessern.

Das bieten wir an

Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation und Vernetzung von haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen. Dabei konzentrieren wir uns insbesondere auf

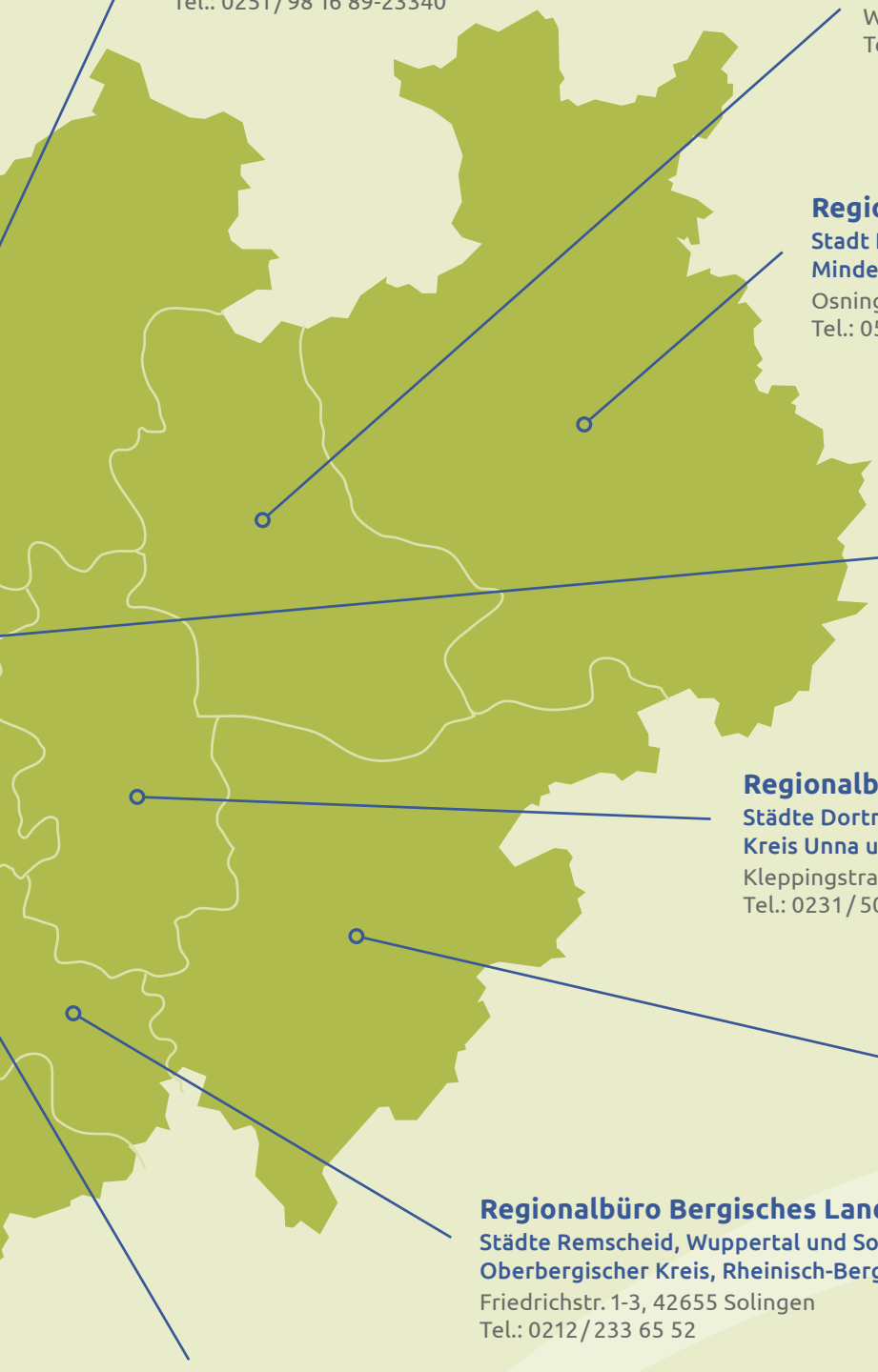
- Angebote zur Unterstützung im Alltag (§ 45a SGB XI)
- Pflegeberatung
- Schwerpunktthemen Demenz, Migration, Behinderung, Pflegende Angehörige

Regionalbüro Niederrhein
Stadt Krefeld, Kreise Kleve, Viersen und Wesel
Franz-Etzel-Platz 15, 46483 Wesel
Tel.: 0281/341 78 23

Regionalbüro Düsseldorf
Städte Düsseldorf und Mönchengladbach, Kreis Mettmann und Rhein-Kreis Neuss
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211/89-22228

Regionalbüro Aachen/Eifel
StädteRegion Aachen, Kreise Düren, Euskirchen und Heinsberg
Luisenstraße 35 (Luisenpassage)
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/903 27 80

Regionalbüro Köln und das südliche Rheinland
Städte Köln, Bonn und Leverkusen, Rhein-Sieg-Kreis und Rhein-Erft-Kreis
Auf der Kaiserbitz 3, 51147 Köln
Tel.: 02203/358 95-10



Regionalbüro Münster und das westliche Münsterland
Stadt Münster, Kreise Borken, Coesfeld und Steinfurt
Achtermannstr. 11, 48143 Münster
Tel.: 0251 / 98 16 89-23340

Regionalbüro Münsterland
Stadt Hamm, Kreise Warendorf und Soest
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Tel.: 02382 / 94 09 97-10

Regionalbüro Ostwestfalen-Lippe
Stadt Bielefeld, Kreise Paderborn, Herford, Minden-Lübbecke, Lippe, Höxter, und Gütersloh
Osningstr. 1, 33605 Bielefeld
Tel.: 0521 / 92 16-456

Regionalbüro Ruhr
Städte Bochum, Gelsenkirchen und Herne, Ennepe-Ruhr-Kreis und Kreis Recklinghausen
Westring 25, 44787 Bochum
Tel.: 0234 / 79 63 15 13

Regionalbüro Dortmund
Städte Dortmund und Hagen, Kreis Unna und Märkischer Kreis
Kleppingstraße 26, 44135 Dortmund
Tel.: 0231 / 50-25694

Regionalbüro Südwestfalen
Kreise Siegen-Wittgenstein, Olpe und Hochsauerlandkreis
Eichertstraße 7, 57080 Siegen
Tel.: 0271 / 234 17 81 49

Regionalbüro Bergisches Land
Städte Remscheid, Wuppertal und Solingen, Oberbergischer Kreis, Rheinisch-Bergischer Kreis
Friedrichstr. 1-3, 42655 Solingen
Tel.: 0212 / 233 65 52

Regionalbüro Westliches Ruhrgebiet
Städte Bottrop, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen
Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg
Tel.: 0203 / 298 20 16

Für die Zusammenarbeit vor Ort wenden Sie sich an eines der zwölf Regionalbüros.

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter:

www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros

Herausgeber

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung Nordrhein-Westfalen.

Im:
Kuratorium Deutsche Altershilfe – KDA gGmbH Regionalbüro Köln
Gürzenichstraße 25
50667 Köln

Tel.: 030 / 22 18 298-27
E-Mail: info@rb-apd.de
Web: alter-pflege-demenz- nrw.de

Verantwortlich für die Inhalte

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz / Unterarbeitsgruppe „Einsamkeit“

Bildrechte: Adobe Stock, Eduard Militaru
Lektorat: Jonas Westhoff, Bielefeld
Grafische Umsetzung: Kentro Design, Berlin

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung