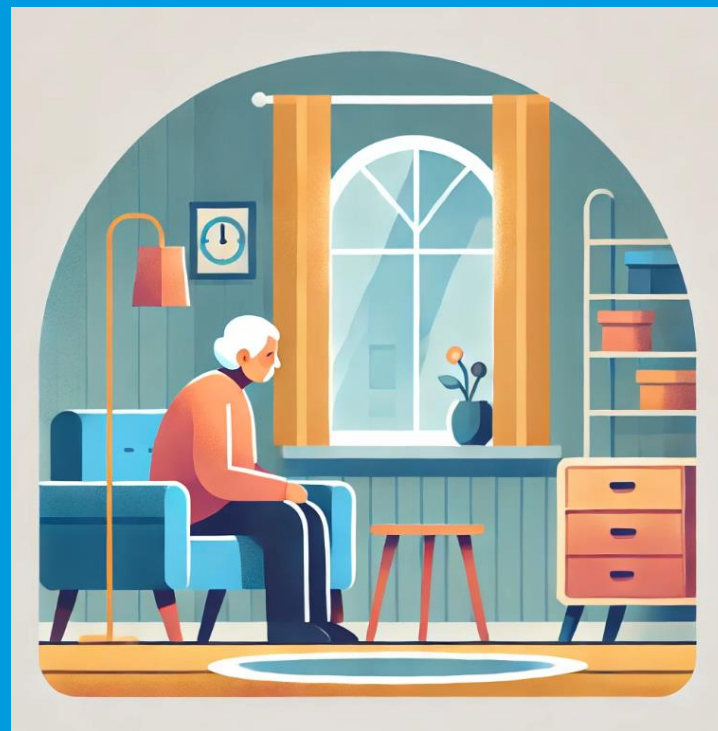


DEPARTMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES

# Netzwerkveranstaltung

## Einsamkeit im Alter

6. November 2024





EINSAM  
SIND DIE ANDEREN

# Programm

- > **Film "Einsam sind die andern"**
- > **Inputreferat zum Thema Einsamkeit**  
*Lis Lüthi, Leiterin Fachstelle Alter und Familie*
- > **Praxisbeispiel: malreden**  
*Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden - Verein Silbernetz Schweiz*
- > **Gruppendiskussionen**
- > **Abschluss und Ausblick**
- > **Netzwerkapéro**

# Inputreferat Einsamkeit

> Lis Lüthi, Leiterin Fachstelle Alter und Familie

# Inputreferat Einsamkeit



# Was ist Einsamkeit?

*«Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das auftritt, wenn das individuelle Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit nicht befriedigt ist. Diese Diskrepanz kann sowohl die Qualität als auch die Quantität sozialer Beziehungen betreffen.»*

PD Dr. Tobias Krieger, Forschungsgruppenleiter am  
Psychologischen Institut der Universität Bern



# Was ist Einsamkeit?



Quelle: <https://www.mags.nrw/miteinander>

# Formen von Einsamkeit

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale/intime Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.
Soziale/relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe

Quelle: [https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/06/KNE\\_Expertise01\\_220607.pdf](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/06/KNE_Expertise01_220607.pdf)



# Einsamkeitsgefühl nach soziodemographischen Merkmalen

- > **Frauen** 47.9 % / Männer 36.5 %
- > **Migrationshintergrund** (2.+ Generation) 49.8% / ohne Migrationshintergrund 38.2 %
- > **Nicht-europäische Staatsangehörigkeit** 60.2 % / Schweizer 39.9 %
- > **15-24 Jahre** 59.1 % / 65+ Jahre 33.7 %
- > **Obligatorische Schule** 46.5 % / Sekundarstufe II 39.5 %
- > **Genferseeregion** 49.9 % / Ostschweiz 36.6 %

Quelle: [BFS 2023, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022](#)

→ Weitere Publikationen zum Thema: [Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz](#)

# Entwicklung Einsamkeitsgefühl

	2022	2017	2012	2007
<b>15-24 Jahre</b>	59.1 %	48.2 %	43.0 %	39.8 %
<b>25-39 Jahre</b>	47.6 %	41.2 %	40.8 %	34.4 %
<b>40-54 Jahre</b>	39.7 %	37.9 %	34.6 %	28.1 %
<b>55-64 Jahre</b>	38.8 %	36.4 %	32.5 %	24.6 %
<b>65+ Jahre</b>	<b>33.7 %</b>	<b>32.0 %</b>	<b>31.2 %</b>	<b>24.7 %</b>

Quelle: [BFS 2023, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022](#)

# Wie wird man einsam?

## Mögliche Faktoren

- > Pensionierung
- > Finanzielle Gründe
- > Eingeschränkte Mobilität
- > Gesundheitliche Einschränkungen
- > Umzug
- > Tod nahestehender Personen
- > Pflege / Betreuung Angehörige
- > Fehlendes soziales Netz
- > ...

# Wie beuge ich Einsamkeit vor?

## Ist doch ganz einfach ...

- > Behandeln Sie sich selber gut.
- > Pflegen Sie Kontakte.
- > Nehmen Sie am Quartierleben teil.
- > Bleiben Sie offen für Neues (Freiwilligenarbeit).
- > Nehmen Sie Angebote von Organisationen in Anspruch.
- > Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an die Umwelt.
- > Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, die Sozialstelle ihrer Gemeinde oder ihre Kirchgemeinde.
- > Laden Sie öfters Besuch zu sich ein und nehmen Sie Fahrdienste in Anspruch.

# Wie beuge ich Einsamkeit vor?

## Ist doch ganz einfach ... oder doch nicht?

Beispiel:

- > Frau, 85 Jahre
- > Introvertiert, unsicher in Bezug auf soziale Kontakte
- > Informelle Freiwilligenarbeit geleistet (Fahrdienst für Bekannte, Grosskinder)
- > Ehemann, Geschwister, Nachbarn, Freunde verstorben
- > Grosskinder sind Erwachsene
- > Unfreiwillige Abgabe Fahrausweis
- > Gesundheitliche Einschränkungen
- > Bescheidene finanzielle Mittel

**Und jetzt?**

# Einige Ideen zur Unterstützung / Prävention

Ned elei i  
eusem Dorf

Pro Senectute

MOA Mobile  
Altersarbeit  
Aarau

Zeit schenken  
Biberstein

benevol

Mal reden

SRK

Entlastungsdienst

Liste Entlastungs-  
angebote Kanton  
Aargau

Praxisbeispiele  
Kanton Aargau



# Praxisbeispiel: malreden

- > Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden - Verein Silbernetz *Schweiz*



# malreden – das telefonische Gesprächsangebot für ältere Menschen

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden  
Verein Silbernetz Schweiz - 7.11.24



# Dreiteiliges telefonisches Angebot von malreden



## 0800 890 890

- Täglich 9h – 20h
- Anonym
- Kostenlos
- Gegen Einsamkeit im Alter

# Alltagstelefon

.....für spontane Anrufe



- Gratisnummer **0800 890 890**
- Täglich von 9.00h – 20.00h
- Wechselnde Gesprächspartner\*innen
- Anonyme Gespräche
- Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner\*innen

# Gesprächstandem

.....für einen wöchentlichen Anruf



- Matchingprozess
- Gleiche Gesprächspartner\*in
- Regelmässiger Kontakt
- Vertrautes Gespräch
- Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner\*innen

# Infovermittlung

....für weitere Schritte



- Weiter in Kontakt gehen
- Ermutigen weitere Schritte zu gehen
- Vermitteln von Informationen
- Weiterweisen an fachkundige Unterstützung

# Alltag am Telefon

Alltagstelefon:  
700 Gespräche  
im Monat

Freiwilligen-  
engagement +/-  
50 Personen

Die  
Anrufenden

vom Plaudern über Bücher,  
Geschichten über die  
Nachbarn, bis Zuhören und  
Anteilnehmen bei grossen  
Leidensgeschichten

Total gebildete  
Tandems: 50



# Möglichkeiten von malreden

- ✓ Gegen Einsamkeitsgefühle
- ✓ Entlastung im Moment
- ✓ Schaffen von positiven Beziehungsmomenten
- ✓ Steigerung Sozialkontakte
- ✓ Stabilität und Sicherheit im Gespräch vermitteln
- ✓ Selbstbild verbessern
  
- ✓ Entlastung Dienstleistende Sozial- und Gesundheitswesen

## Grenzen von malreden

- X Kein Notfalltelefon
- X Kein Kriseninterventionstelefon
- X Kein Beratungsauftrag
- X Keine persönlichen Kontakte
- X Kein Therapieersatz (Tandem)

## Kontaktangaben

Verein Silbernetz Schweiz

[www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

[info@malreden.ch](mailto:info@malreden.ch)

076 297 25 70



# Gruppendiskussionen

- > Welche Angebote gibt es?
- > Wie erreichen wir von Einsamkeit betroffene ältere Menschen?

# Abschluss und Ausblick

- > Zusammenfassung der Gruppendiskussionen erhalten Sie per Mail
- > 26.11.2024: Austausch zwischen Aargauer Gemeinden zum Thema zukunftsfähige Familienpolitik, Baden (Anmeldung bis 10.11.2024 per Mail an familie@ag.ch)
- > 2025: Frühlings- und Herbsttreffen Aargauer Netzwerk Alter

# Herzliche Einladung zum Netzwerkapéro

# Herzlichen Dank

