



connect!
gemeinsam weniger einsam 

15. August 2024

Kurzinformationen für interessierte Partner

Programm-Phase I (2024–2027) Einsamkeit im Alter

Einsamkeit bei älteren Menschen bringt nicht nur erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen für die Betroffenen, sondern auch hohe volkswirtschaftliche Kosten mit sich. Die Schweiz verfügt bisher über keine systematische Strategie und über kein koordiniertes Vorgehen, um dieses gesellschaftliche Problem gezielt anzugehen. Der Verein «connect!» setzt sich mit seinem Programm für eine schweizweit koordinierte Initiative zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit und zur Förderung von sozialer Zusammengehörigkeit ein.

Was verstehen wir unter Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein unangenehmes und belastendes Gefühl, bei welchem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen und als unzureichend empfunden werden. Dieses Gefühl kann sowohl die Qualität der Beziehungen betreffen (zum Beispiel fehlende Vertrauensbeziehungen) als auch die Quantität von sozialen Kontakten (zum Beispiel fehlendes soziales Netz)¹ sowie die Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft². Andauernde Einsamkeit ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Krankheiten sowie mit erhöhter Mortalität assoziiert.³

UNSERE VISION

- Die Menschen in der Schweiz ...
- ... fühlen sich sozial eingebunden
- ... sind befähigt im Umgang mit Einsamkeitsgefühlen
- ... haben niederschweligen Zugang zu Angeboten, welche Einsamkeit vorbeugen und soziale Zusammengehörigkeit fördern
- ... erhalten die ihrem Bedarf und ihren Bedürfnissen entsprechende Unterstützung.

UNSER MISSION STATEMENT

Das Programm setzt sich ein für eine schweizweit koordinierte Initiative zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit und zur Förderung von sozialer Zusammengehörigkeit. Über verschiedene Dienstleistungen, welche den interessierten Akteursgruppen unentgeltlich zur Verfügung gestellt werden, schafft das Programm einen Mehrwert und erzielt gesellschaftlichen Nutzen ...

- ... für die mitwirkenden Kantone und Gemeinden, Organisationen, Institutionen und Fachpersonen, sowie
- ... zugunsten der älteren und von Einsamkeit betroffenen Menschen.

Welche Relevanz hat Einsamkeit im Alter?

Einsamkeit verursacht viel subjektives Leid. Die gesundheitlichen Auswirkungen von nicht bedürfnisentsprechenden sozialen Beziehungen werden in der Fachliteratur mit jenen des Tabakkonsums und des Übergewichts verglichen.⁴

In der Schweiz fühlen sich 5–9% der zu Hause lebenden älteren Menschen ziemlich oder sehr häufig einsam.^{5,6} Somit sind 80'000–150'000 Menschen 65+ gesundheitlichen Risiken durch Einsamkeit ausgesetzt. Betroffen sind insbesondere hochaltrige Menschen, Teile der Migrationsbevölkerung sowie vulnerable und sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen.⁷

Welches sind die Ursachen von Einsamkeit?

Einsamkeit hat viele Ursachen, die in den Persönlichkeitsmerkmalen, in der gesundheitlichen und sozialen Situation der Menschen, aber auch in ihren Lebensverhältnissen wurzeln.

Um das Problem umfassend, sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene anzugehen, braucht es deshalb eine breite Palette von gut koordinierten Ansätzen, welche die Menschen niederschwellig erreichen – zur Vorbeugung von Einsamkeit (Primär- und Sekundärprävention) ebenso wie zur Unterstützung von Menschen, die bereits länger unter Einsamkeit leiden (Tertiärprävention).

«Einsamkeit ist eine zunehmende Herausforderung vieler Menschen im höheren Alter. Das muss nicht sein, und dafür setze ich mich als Präsidentin von «connect!» ein.»

Prof. em. Dr. Pasqualina
Perrig-Chiello
Präsidentin
des Vereins «connect!»

«Um der Einsamkeit im Alter erfolgreich begegnen zu können, ist eine intensivere Zusammenarbeit verschiedenster Fachleute im Gesundheitsbereich und der Sozialen Arbeit notwendig. Andere Länder (zum Beispiel England oder Dänemark) zeigen, wie dies geht!»

Prof. Dr. Jürgen StremLOW
Hochschule Luzern HSLU,
Soziale Arbeit



Wie gehen wir das Problem der Einsamkeit an?

Das Programm «connect!» setzt auf drei Ebenen an:

- Beim Individuum: Zur Unterstützung der betroffenen Menschen informieren und sensibilisieren wir die Bevölkerung zu Einsamkeit, zu Tabu und Stigma und zu unterstützenden Angeboten. Wir informieren und schulen Fachleute der Gesundheitsversorgung und der Sozialen Arbeit, damit Einsamkeit besser erkannt und einsame Menschen besser betreut werden.
- In der lokalen Gemeinschaft: In den Gemeinden und Quartieren fördern wir Aktivitäten, welche beziehungsstiftend wirken, die Zusammengehörigkeit fördern und die Gemeinschaft dadurch stärken. Lokale Verwaltungen und Organisationen erhalten Unterstützung, ihre Angebote entsprechend weiterzuentwickeln und besser bekannt zu machen. Der Fokus liegt auf hochaltrigen, vulnerablen und sozial benachteiligten Personen. Freiwillige werden motiviert und befähigt, einsame Menschen zu begleiten und zu unterstützen.
- Auf gesellschaftlicher Ebene geht es darum, die Akteure zu verbinden, Synergien zu nutzen, gemeinsame Aktivitäten zu planen und zu koordinieren und damit vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen. Ungünstige, die Einsamkeit verstärkende gesellschaftliche Einflussfaktoren und Trends werden analysiert und wo möglich angegangen. Eine Programm-Evaluation und die Berücksichtigung von nationalen und internationalen Erkenntnissen ermöglichen die kontinuierliche Verbesserung des Programms.

«Ich habe meinen Mann zwar noch, aber er hat Demenz. Ich bin von der Wohnlage her vereinsamt, meine beste Nachbarin ist gerade gestorben, das hat mich hart getroffen. Im Alter ist es so schwierig, Beziehungen gehen verloren.»

Frau U. M., 85 Jahre

«Ich habe keine Eltern und keine Geschwister. Da ist niemand, mit dem ich Probleme besprechen kann.»

Frau M. T., 66 Jahre

An wen richtet sich das Programm «connect!» und wer hat welchen Nutzen?

Profitieren sollen in erster Linie die von Einsamkeit betroffenen Menschen und die gesamte Bevölkerung.

Als Kanton, Gemeinde, Institution oder Organisation, der oder die sich für das Wohlergehen dieser Zielgruppen engagiert, profitieren Sie von den Dienstleistungen des Programms:

- Wir vernetzen die interessierten Akteure und koordinieren gemeinsame Aktivitäten.
- Wir verfolgen die nationalen und internationalen Entwicklungen und stellen die neusten Erkenntnisse zur Verfügung.
- Wir sensibilisieren und informieren die Bevölkerung und die Fachleute.
- Wir stellen Dienstleistungen und Hilfsmittel zur Verfügung und unterstützen beim Fundraising.
- Wir engagieren uns für umfassende und zukunftsgerichtete kommunale Versorgungsmodelle.
- Wir setzen uns für bessere soziale und politische Rahmenbedingungen ein.
- Wir helfen, bestehende Wissens- und Angebotslücken zu schliessen.





«In der Schweiz gibt es derzeit keine gesamtpolitischen Massnahmen zur Prävention von und zum Umgang mit Einsamkeit. Jedoch gibt es zahlreiche lokale Initiativen, die es verdienen, bekannt gemacht und unterstützt zu werden.»

Prof. Dr. Stefano Cavalli
Scuola universitaria
professionale della Svizzera
italiana SUPSI

Träger, Partner und Geldgeber des Programms





Das Programm wird vom Verein «connect!» und seinen Mitgliedern getragen. Umsetzungspartner sind Akteure, die sich für «gemeinsam weniger einsam» engagieren. Dazu zählen Kantone und Gemeinden, zivilgesellschaftliche Organisationen, kirchliche Einrichtungen, Fachorganisationen aus der Gesundheitsversorgung und dem Sozialwesen.

Initiiert wurde das Programm mithilfe der Age-Stiftung, der Elly Schnorf-Schmid Stiftung und der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung.

Sowohl Umsetzungspartner als auch weitere Förderstiftungen sind herzlich eingeladen, im Programm mitzuwirken. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme.

Wo finden Sie weitere Informationen zum Programm?

Verein **connect!**

-  Sulgeneckstrasse 35
3007 Bern
-  +41 31 331 16 46
-  info@ch-connect.ch
-  www.public-health-services.ch/connect



Eine separate Programm-Webseite befindet sich im Aufbau.

Das Programm wird unterstützt von der Age-Stiftung, der Elly Schnorf-Schmid Stiftung und der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung

QUELLEN

- 1 Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. In: Duck S. & Gilmour R. (Eds.), *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press, 31–56, p.32
- 2 Vgl. z.B. Cacioppo, John T. & Cacioppo S (2012). *The phenotype of loneliness*. *The European Journal of Developmental Psychology*, 9/4, 446–452
- 3 Holt-Lunstad J., Smith, T.B., Baker., M. et al. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review*. *Persp Psychol Sci*, 10: 227–237
- 4 Holt-Lunstad, J. et al. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. *PLoS Med*. 2010 Jul 27;7(7):e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- 5 Höpflinger, F. (2024). *Einsamkeitsgefühle im Alter – Ursachen und Auswirkungen – Eine Auswertung der Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022*. Version 6. März 2024 (Bezug beim Verein «connect!»)
- 6 Schuler, D. (2023). *Prävalenz «Einsamkeit im Alter»*. Spezialauswertung des OBSAN Berichts 03/2023 gemäss Anfrage des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) (Bezug beim Verein «connect!»)
- 7 Höpflinger, F. (2024). *Einsamkeitsgefühle im Alter – Ursachen und Auswirkungen – Eine Auswertung der Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022*. Version 6. März 2024 (Bezug beim Verein «connect!»)

BILDER

© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

«Ein Paradoxon (wirklich?) unserer konsumorientierten und hypervernetzten Gesellschaft: Nie zuvor haben so viele Seniorinnen und Senioren unter Einsamkeit gelitten! Mit all den gesundheitlichen Folgen, die dies mit sich bringt. Es ist dringend notwendig, über unseren Bauchnabel hinauszublicken. Lassen Sie uns miteinander in Verbindung treten! Einsamkeit ist eine Geissel.»

Dr. med. François Héritier
Präsident des Kollegiums
für Hausarztmedizin KHM