



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Science



«connect!» – Brücke zwischen Forschung und Praxis / Jeter le pont entre la recherche et la pratique

Workshops der Tagung «connect! – Kommunale Initiativen für weniger Einsamkeit im Alter»

Ateliers du colloque «connect! - initiatives communales pour moins de solitude chez les personnes âgées»

20.2.2025, Bern/Berne / Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule, Institut Alter

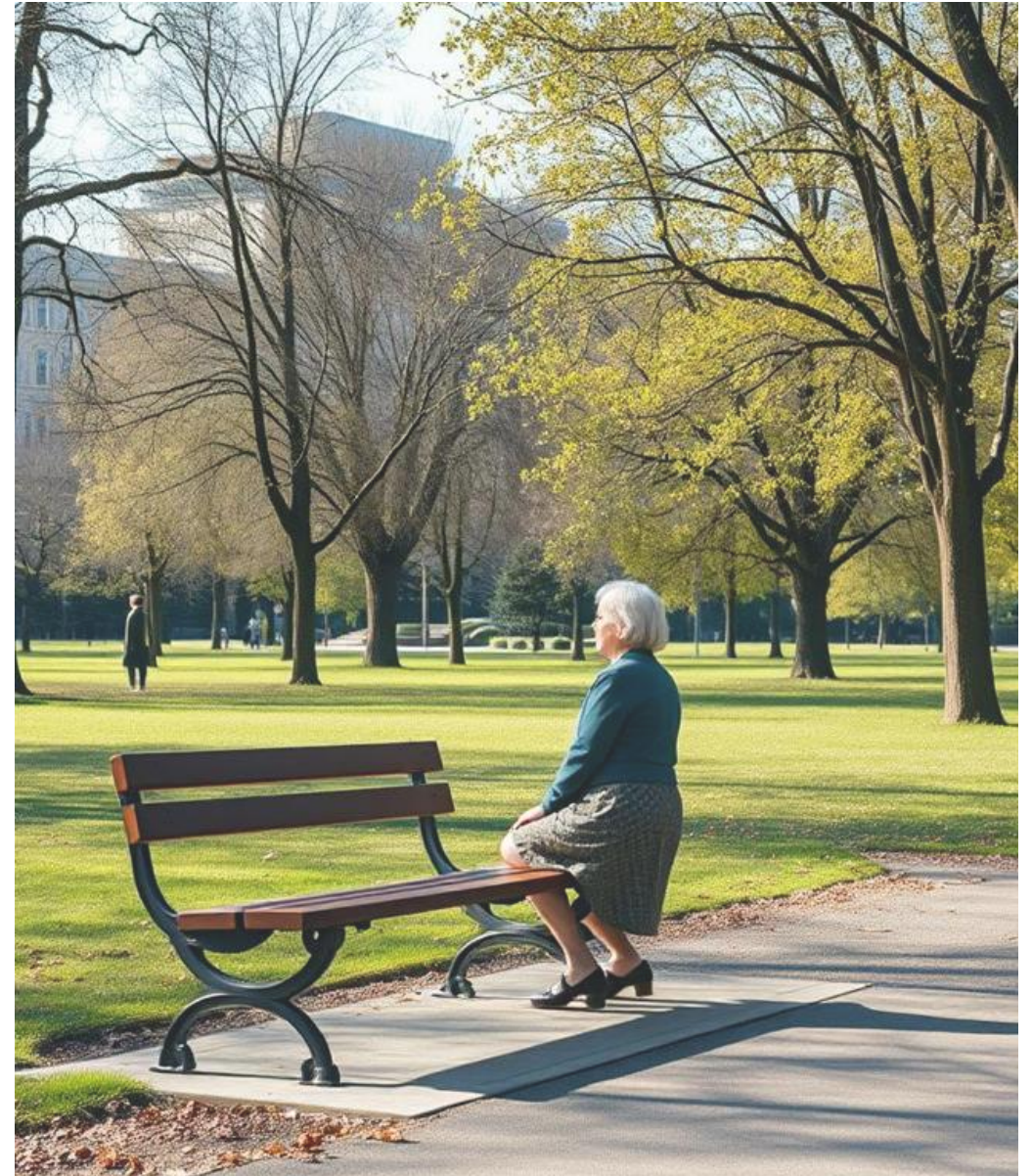
Begrüßung und Einführung

- ▶ Kurzinput 20'
 - ▶ Evidenzbasierte Ansätze gegen Einsamkeit im Alter
- ▶ Moderierte Diskussion: Brücke zwischen Forschung und Praxis 20'
- ▶ Abschluss und Ausblick 5'

Literaturanalyse connect (Schaaf, 2023)

Wichtige Fakten

- ▶ 8.6% der Menschen über 65 Jahre fühlen sich 'ziemlich/sehr häufig einsam'.
- ▶ Prädiktoren: sozioökonomischer Status, Migrationserfahrung, Behinderung, psychische Erkrankungen und Verwitwung.
- ▶ Einsamkeit erhöht gesundheitliche Risiken
 - ▶ Depression, kognitive Beeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Mortalität.
 - ▶ Häufigere Spitalaufenthalte und erhöhte Pflegebedürftigkeit bei einsamen Personen.



Wirksame Massnahmen gegen Einsamkeit

Erkenntnisse Literaturanalyse connect (Schaaf, 2023)

- ▶ Negative Denkweisen über soziale Beziehungen verändern
- ▶ Gruppenbasierte Ansätze
- ▶ Social Prescribing-Programme
- ▶ Gezielte technologiebasierte Interventionen
- ▶ Schulung und Sensibilisierung von Fachkräften



Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022).
Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011).
National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020).
World Health Organization. (2021).

Kernaussagen Kompetenznetz Einsamkeit

▶ Vernetzung lokaler Akteur:innen

Einbindung von Sozialdiensten, Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden und Gesundheitsämtern in die kommunale Vernetzung zur Prävention von Einsamkeit.

▶ Integration in kommunale Planung

Einsamkeitsprävention als Bestandteil der integrierten Sozialraumplanung, Verknüpfung von Gesundheit, Sozialdienst und Raumplanung.

▶ Sensibilisierung und Entstigmatisierung

Sensibilisierung von Schlüsselpersonen, Durchführung von Öffentlichkeitskampagnen und Bildungsangeboten zur Enttabuisierung von Einsamkeitsthemen.

▶ Engagementförderung und soziale Interventionen

Förderung von Freiwilligenarbeit und sozialen Kontakten zur Unterstützung einsamer Menschen durch Besuchsdienste oder Mentoring.

Synthese

Wirksame Modelle und Methoden zur Reduktion von Einsamkeit

- ▶ Kommunale Netzwerke und Sozialraumplanung stärken
- ▶ Früherkennung und Screening von Einsamkeit
- ▶ Freiwilligenarbeit fördern
- ▶ Social Prescribing
- ▶ Niedrigschwellige Begegnungsorte schaffen
- ▶ **Bedarf einer ganzheitlichen kommunalen Strategie**



Gelingsbedingungen auf kommunaler Ebene

- ▶ Politische Unterstützung
- ▶ Gemeinsame Agenda mit klaren Zielen
- ▶ Regelmässige Kommunikation zwischen Akteur:innen
- ▶ Stabile Finanzierung



Diskussion

Relevanz und Übertragbarkeit

- ▶ Welche der vorgestellten Ansätze zur Reduktion von Einsamkeit im Alter erscheinen für die Praxis besonders relevant?
- ▶ Welche Herausforderungen bestehen bei der Übertragung der wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis?

Bedarfsgerechte Forschung im Themenfeld Einsamkeit im Alter

- ▶ Wie können Forschende besser auf die konkreten Bedürfnisse der Praxis eingehen?
- ▶ Welche Formate oder Strukturen erleichtern den Austausch zwischen Forschung und Praxis?

Evidenzbasierte Umsetzung

- ▶ Wie gelingt es, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Einsamkeit im Alter in zeitnahe, praxisnahe Massnahmen zu übersetzen?
- ▶ Welche Best-Practice-Beispiele gibt es für eine erfolgreiche Implementierung?

Abschluss und Ausblick