



Fachtagung

**«*connect!* – Kommunale Initiativen
für weniger Einsamkeit im Alter»**

20. Februar 2025

«*connect!* – Kommunale Initiativen
für weniger Einsamkeit im Alter»



Grusswort – Message de bienvenue

Prof em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
Präsidentin – Présidente «*connect!*»



Einsamkeit hat viele Gesichter

- Selbstgewählte Einsamkeit
- Soziale Isolation
- Einsamkeitsgefühle

Leiden aufgrund eines Mangels an
sozialen Beziehungen

Leiden über das Fehlen einer engen,
vertrauten Person, eines intimen
Partners, einer intimen Partnerin



Chronische Einsamkeit hat gesundheitliche Folgen

Chronische Einsamkeit ist assoziiert mit einer schlechteren körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit und mit erhöhter Mortalität.

- Krankheitslast vergleichbar mit hohem Tabakkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel ¹⁾
- Doppeltes Risiko für Alzheimer Krankheit ²⁾

*1 Hawkley & Cacioppo, 2010; Holt-Lunstad et al. 2010; Rook et al., 2012; Steptoe et al., 2013
Khondokera, Rafnsson, Morris, Orrelle, Steptoe, 2017*

2 Sundström et al., 2020:



Einsamkeit - auch ein gesellschaftliches Problem

- Relevantes und aktuelles Public-Health-Problem
Einsamkeitsgefühle Personen 75plus: manchmal: 31-36 %
oft: 5 – 9 %
- Tabu und Schamthema
- In der Gesellschaft besteht wenig Wissen über
Einsamkeit, dafür umso mehr stereotype Annahmen

Höpflinger, F. (2024). Spezialauswertung Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022; Schuler, D. OBSAN-Bericht 03/2023. PHS Public Health Services.



Mehr Faktenwissen zu Einsamkeit!

Trends

- Einsamkeit – unverstandene regionale Unterschiede
- Einsamkeit – eine Frage der Alters- oder Generationenzugehörigkeit?

Risikogruppen – unklare Definitionen

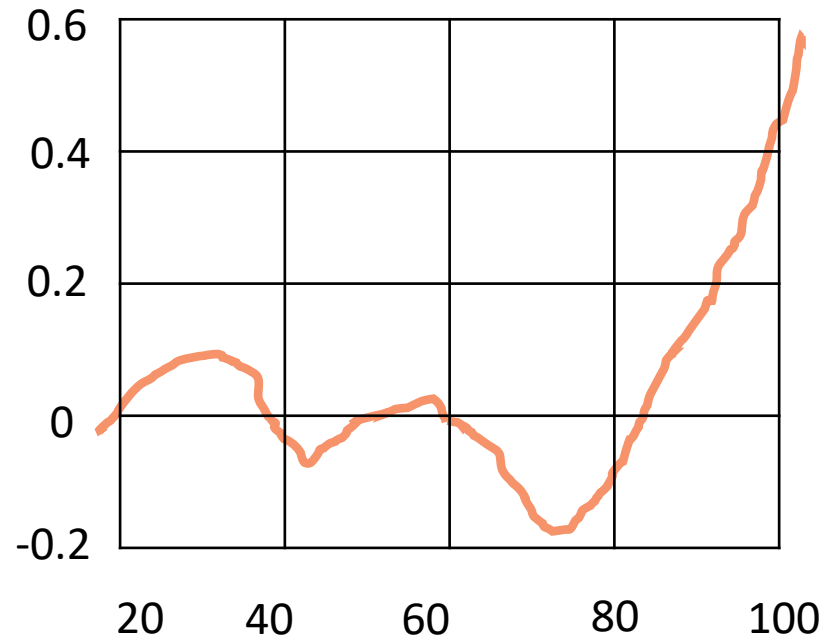
- Alte Menschen sind einsam
- Frauen sind einsamer als Männer
- Einsamkeit und Migrationshintergrund ¹⁾
- Kritische Lebensereignisse
- Kaum erkannte Risikogruppen: pflegende Angehörige

Häufig eine Kombination
dieser Risikofaktoren!

1 Teilprojekt Corina Salis Gross, Gesundheitsförderung CH, connect, Kantone, Gemeinden



Beispiel 1: Einsamkeit - ein Problem des hohen Alters



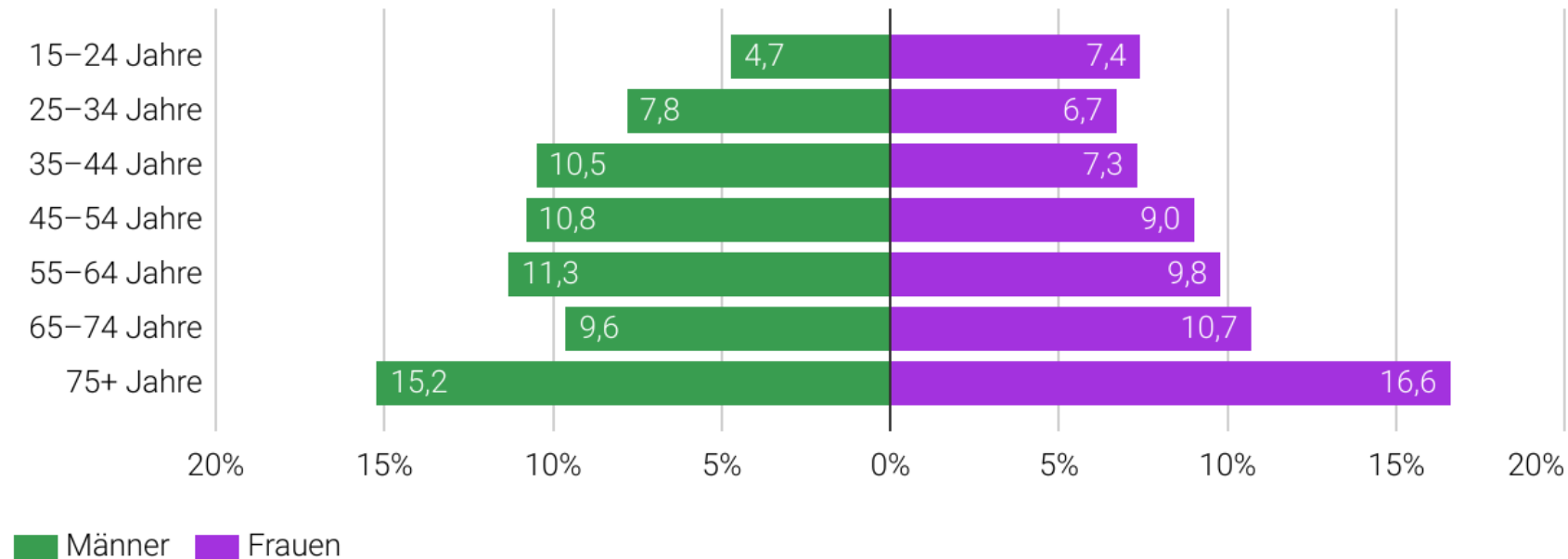
Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit. Abweichung vom Durchschnitt aller Befragten (= 0). Nach Luhmann und Hawkey, 2016.



Beispiel 2: Alters- und Geschlechtereffekte

Geringe soziale Unterstützung, 2022

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



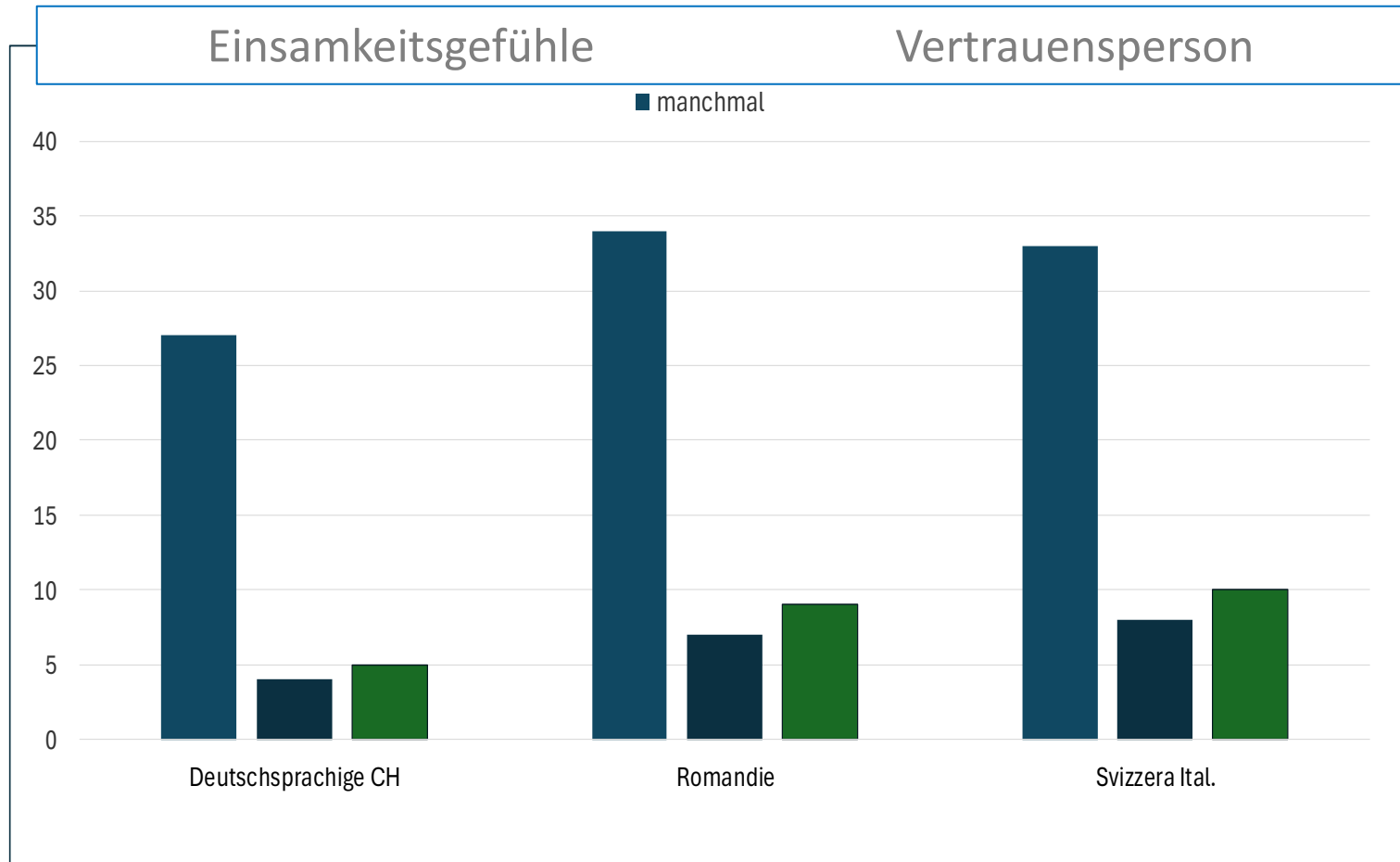
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2023

20.2.2025

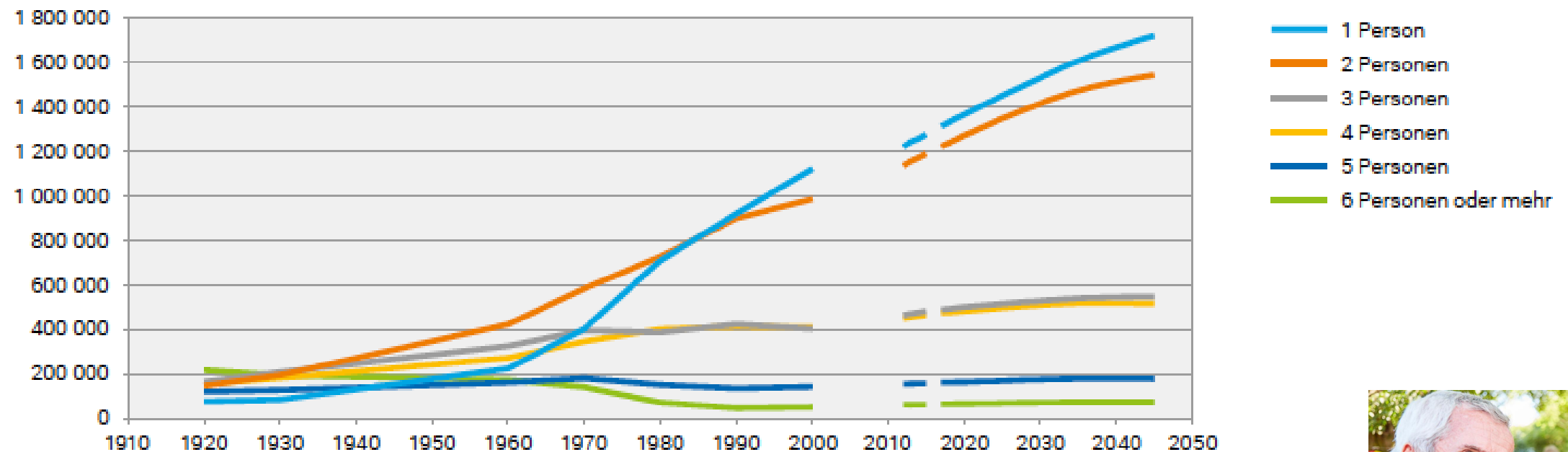


Beispiel 3: Regionale Unterschiede



Die Gesellschaft ist im Wandel Singularisierung, Individualisierung

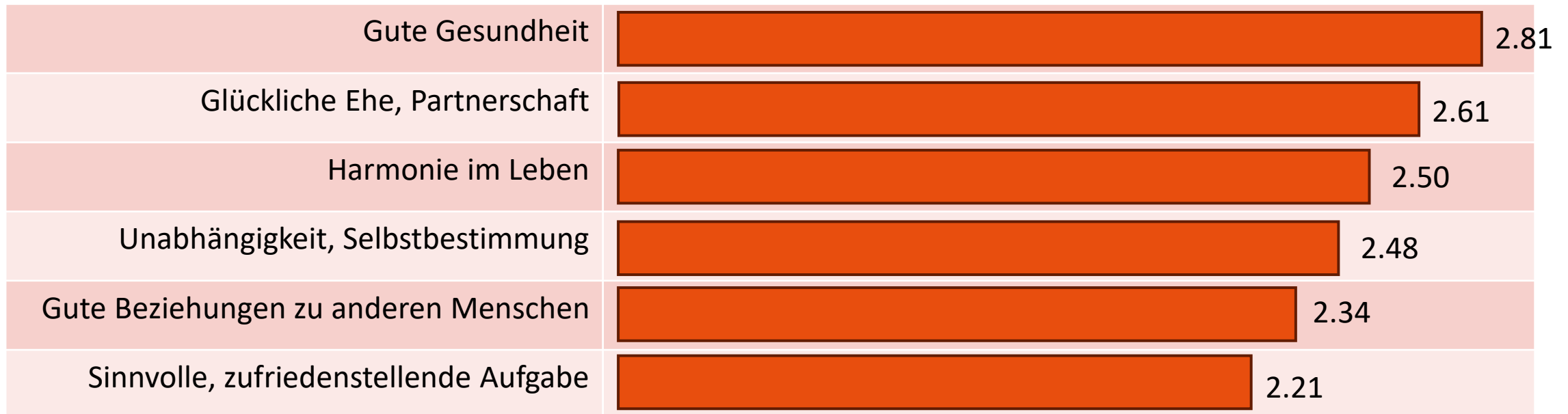
Entwicklung der Privathaushalte nach Haushaltgröße, Referenzszenario



Quelle: BFS – Szenario der Haushalte



Soziale Beziehungen sind existenziell zu jeder Zeit, in jedem Alter



Nach: Hoffnungsbarometer 2022, Krafft 2023



Wir brauchen eine Strategie gegen Einsamkeit!

Einsamkeit vermeiden und sozialer Zusammenhalt stärken. Aber wie?

- Information, Sensibilisierung, Mobilisierung von Bevölkerung und Politik
- Mehr Problembewusstsein – auch bei Fachleuten
- Früherkennung der Problemgruppen
- Systemische Sichtweise und partizipative Prozesse mit Partnern und Stakeholdern



«connect!» - unsere Vision

Die Menschen in der Schweiz

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



Kommunale Projekte können eine wichtige Rolle spielen

- Begegnungsmöglichkeiten
- Förderung von Generationenprojekten und innovativen Wohnformen
- Altersfreundlichen Gemeinden und Nachbarschaften



Ziele der heutigen Fachtagung

- Teil des Programms «*connect!* – gemeinsam weniger einsam»
- Austausch zwischen allen Beteiligten
- Weiterentwicklung des Programms und der Arbeit der Beteiligten
- Beitrag zu verbessertem Wissen zur Einsamkeit
- Bessere Rahmenbedingungen zur Förderung der sozialen Zusammengehörigkeit



«connect!»: Förderstiftungen

Age—
Stiftung



Beisheim Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG



Elly Schnorf - Schmid
Stiftung

Dr. med. Kurt Fries-Stiftung





Fachtagung

**«*connect!* – Kommunale Initiativen
für weniger Einsamkeit im Alter»**

20. Februar 2025