



connect!

gemeinsam weniger einsam
ensemble moins seul.e
insieme meno soli
together less lonely



«connect!»

gemeinsam weniger einsam



Rückmeldungen und Erkenntnisse aus der Fachtagung «connect! – Kommunale Initiativen für weniger Einsamkeit im Alter»

Die folgenden Einblicke sollen eine Idee über die Diskussionen an der Fachtagung vermitteln. Sie erheben keinen Anspruch darauf, die Inhalte und Diskussionen der Fachtagung komplett wiederzugeben.

Realisiert mit Hilfe von KI (tl;dv)

Oft genannt: Schlüsselpersonen – wer ist das?



Fachpersonen aus diversen Bereichen können einen ersten Kontakt zu einsamen Menschen herstellen.

Schlüsselpersonen könnten gezielt sensibilisiert werden.



Hausarztpraxen &
Spitex-
Organisationen



Friseursalons



Religiöse
Einrichtungen



Handel

Grossverteiler &
Detailhandel



Gastronomie



Apotheken

... und viele mehr

Die Rolle der Sozialen Arbeit

Sozialarbeitende spielen eine Schlüsselrolle

- Bei der Identifizierung der am stärksten sozial isolierten Personen
- Als Vermittler:innen und Koordinator:innen
- Bei der Entwicklung von niederschweligen Angeboten, Vertrauensaufbau, Beziehungsarbeit
- Für kommunale Netzwerke in Zusammenarbeit mit Freiwilligen (Bsp. Dänemark)
- Beim Aufbau von sorgenden Gemeinschaften



Oft genannt: Netzwerke



Netzwerke in Gemeinden und Städten entstehen oft durch zivilgesellschaftliches Engagement

Damit sie langfristig wirken, brauchen sie

- gezielte Förderung und
- strategische Begleitung

Erfolgsfaktoren

- Klare Strukturen
- regelmässige Evaluation und
- gesicherte Finanzierung

Praxisbeispiel: Rapperswil-Jona

Oft genannt: Niederschwellige Angebote

Quartierzentren

Lokale Treffpunkte für
Begegnungen

Generationen- übergreifende Aktivitäten

Verbinden Jung und Alt

Digitale Unterstützungsformate

Können soziale Teilhabe fördern



Beispiel: Bibliotheken

- ❗ Finanzielle Einschränkungen: Viele können sich Aktivitäten wie einen Café-Besuch oder einen Ausflug nicht leisten, was soziale Teilhabe erschwert.



- ✅ Bibliotheken als wertvoller Begegnungsraum für ältere Menschen, wo Menschen sich ohne Konsumationszwang treffen können, mit oder ohne Veranstaltungen.

Beispiel: Plauderkassen von Gsünder Basel



Migros-Filialen

In Basel gibt es Plauderkassen an bald 2 Migros-Filialen mit geschultem Kassenpersonal und Freiwilligen.






Apotheken

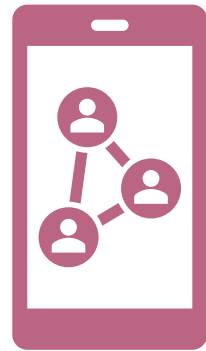
Auch in Apotheken werden Plauderkassen mit geschultem Personal eingerichtet.

Beispiel: malreden



-  Ein Anruf bei *malreden* ist kostenlos. Es werden drei Angebote bereitgestellt: spontane Gespräche am Alltagstelefon, regelmässige Gesprächsstandems und Informationsvermittlung.
-  Die Anrufenden suchen ein offenes Ohr ohne Druck oder Erwartungen.
-  Die Menschen möchten keine Ratschläge erhalten, sondern in ihrer Situation und ihren Gefühlen anerkannt werden.

Erreichbarkeit: Der Erstkontakt



Digitale Kanäle

Soziale Medien erreichen vor allem jüngere Menschen. Sie können niederschwellige, erste Kontaktmöglichkeiten für digital Affine bieten.



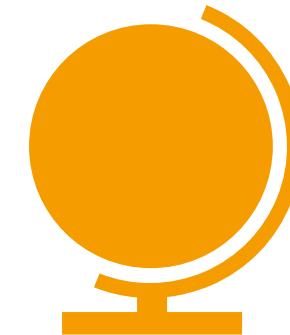
Präsenz im öffentlichen Raum

Mobile Stände und Kooperationen mit Läden oder Arztpraxen ermöglichen direkte Ansprache. Quartierassistenzen suchen Menschen aktiv auf.



Traditionelle Wege

Briefe per Post erreichen besonders ältere Menschen. Die Zeit vor der Pensionierung ist ein kritischer Moment für Präventionsarbeit.



Setting Approach

Für die Migrationsbevölkerung sind Vereine und Gemeinschaftszentren wichtige Kontaktpunkte. Sie schaffen kulturell vertraute Begegnungsorte.

Notwendig: Partizipation der Betroffenen



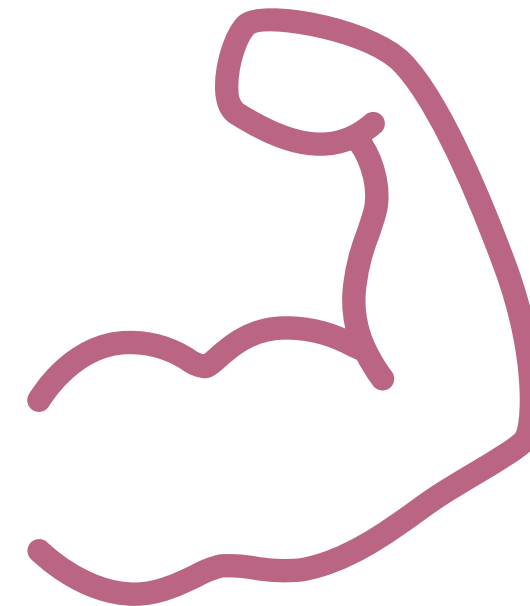
In der Praxis: Unterstützung der Selbstwirksamkeit statt Empfehlungen

Selbstwirksamkeit fördern










Statt Empfehlungen abzugeben, was «gut» für die jeweilige Person sein könnte, sollte gemeinsam mit der betroffenen Person herausgefunden werden, was sie stärken und in ihrer Selbstwirksamkeit unterstützen könnte

Eigenständige Entscheidungen

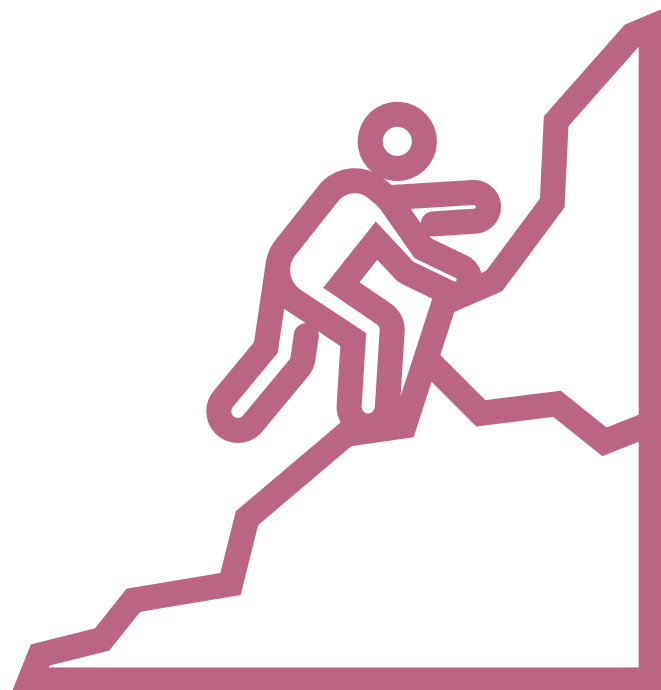
Betroffene sollen selbst sinnvolle Tätigkeiten und Beziehungen finden und aufbauen können.



Realität: Herausforderungen bei der Erreichbarkeit

-  Scham
Verhindert die Annahme von Unterstützungsangeboten
-  Negative Erfahrungen
Können nur durch vielfache positive Erfahrungen aufgewertet werden
-  Angst vor neuen Begegnungen
z.B. durch verlorene soziale Sicherheit
-  Sozial isolierte Personen
Schwer zu identifizieren und zu kontaktieren
-  Männer
Nehmen statistisch seltener Unterstützungsangebote an, als Frauen
-  Migrationsbevölkerung
Muss eventuell sprachliche oder auch kulturelle Barrieren überwinden
-  Fehlendes Vertrauen in soziale Angebote
Vertrauen als Nährboden von Partizipation
-  Psychische Belastung
Betroffene ziehen sich häufig zurück und meiden soziale Kontakte
-  Ablehnung von Ratschlägen
Viele Menschen wollen vor allem gehört und verstanden werden

Chance: Kontinuierliche Begleitung bei biografischen Übergängen



Verlust des Partners

Kontinuierliche Begleitung und Einbindung der Betroffenen



Übergangsphase

Partizipation der Betroffenen während der Veränderung



Heimeintritt

Fortgesetzte Einbindung und Unterstützung



Chancen nutzen

Biographische Übergänge sind auch immer einen Neuanfang mit Chancen

Realität: Finanzielle Barrieren



Problem

Finanzielle Unsicherheiten hindern
Teilhabe



Ansatz

Kostengünstige oder kostenlose
Angebote entwickeln.
Oder sogar: finanzielle Unterstützung



Ziel

Soziale Teilhabe für alle ermöglichen



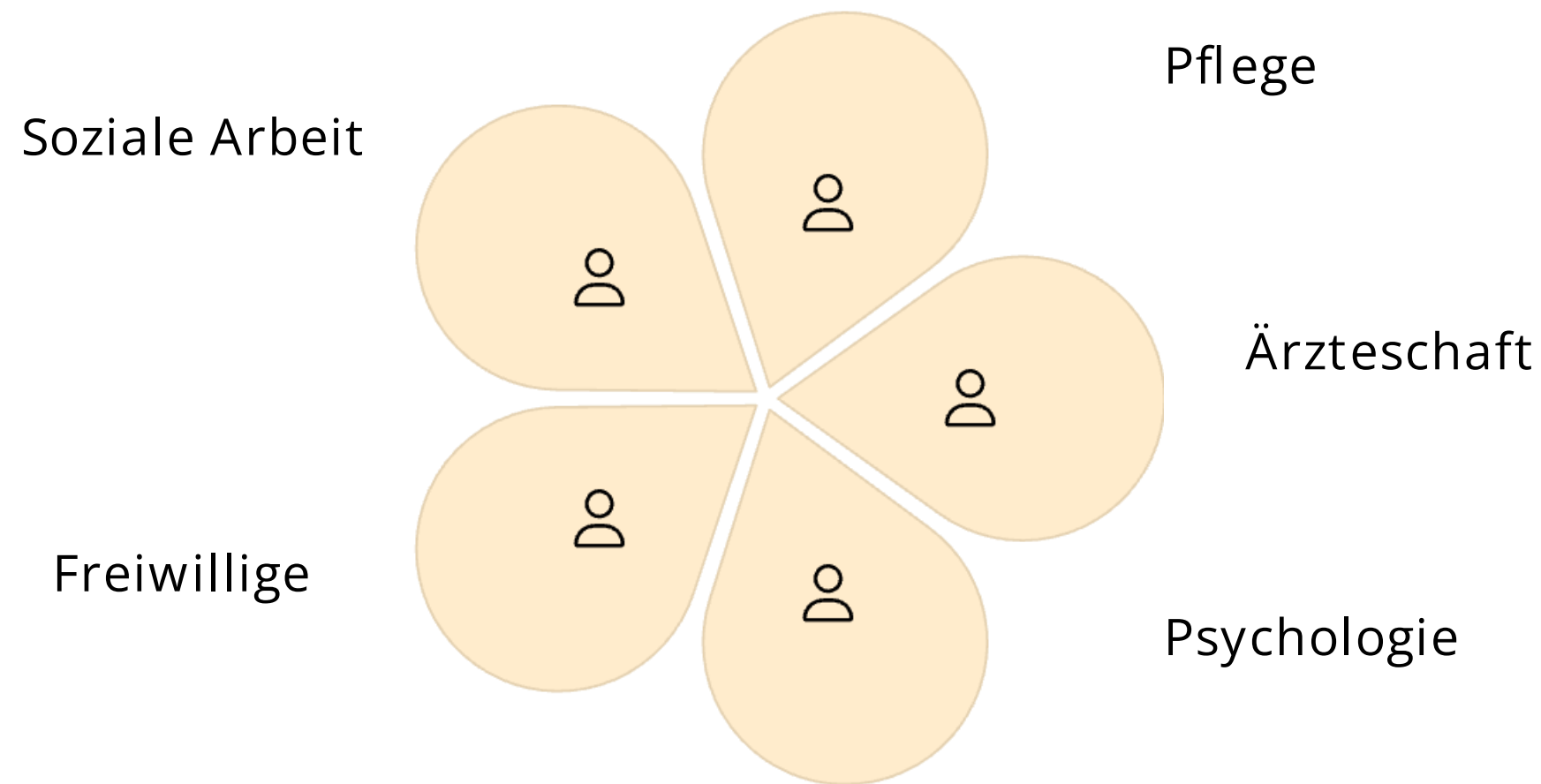
Beispiel Lausanne:

- Vergünstigungen im öffentlichen Verkehr und
- kostenlose Fahrdienste zu Veranstaltungen

Social Prescribing

In England wird das Social Prescribing-Modell bereits erfolgreich umgesetzt.

Es geht um ein Zusammenspiel von Pflege, Ärzteschaft, Freiwilligen, Sozialer Arbeit und Psychologie.



Social Prescribing

1 Erkennen & Abklärungen vornehmen

Einsame Menschen werden im Grundversorgungssystem erkannt.
Daraufhin werden entsprechende Abklärungen vorgenommen.


2 Vermitteln

Die Fachpersonen der Grundversorgung leiten an «Linkworker» (soziale Koordinationsstelle) weiter.
Die Soziale Arbeit spielt hier eine Schlüsselrolle.


3 Individuelle Unterstützung erhalten

Die vermittelten Personen erhalten individuelle soziale Unterstützung

Koordinierende Rolle der Kantone


 Sicherung einer breiten, partizipativen Koordination und Zusammenarbeit der Akteure

Austausch und Vernetzung zwischen Gemeinden, Anbietern und anderen Akteuren fördern

 Strategische Impulse
Gemeinden dazu anregen, das Thema Einsamkeit stärker in den Fokus zu nehmen

 Leistungsvereinbarungen und Qualitätsmanagement

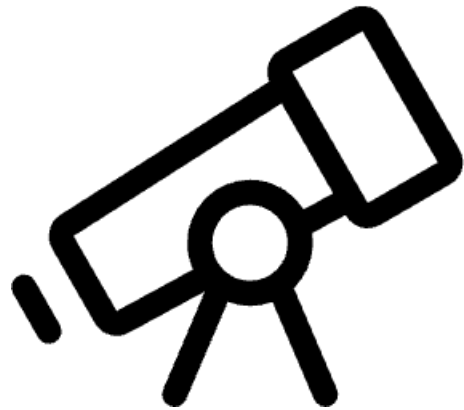
Zusammenarbeit zwischen Gemeinden und Anbietern fördern

 Plattformen & Austauschformate
Fachpersonen und Anbieter lernen voneinander und können gemeinsam an Lösungen arbeiten



Spannend war der Begriff der „wohlwollenden Verwaltung“:
Die wohlwollende Verwaltung zeigt Offenheit für Ideen der Institutionen und Organisationen.

Kantone: Konkurrenzeffekt nutzen



1

Beobachtung

Der andere Kanton macht das



2

Motivation

Wettbewerbsgedanke entsteht




3


Handlung

Dann machen wir es auch

Hilfreich: Aufgabe der Gemeinden

  Gemeinden tragen eine gesetzliche Verpflichtung zur Betreuung älterer Menschen. 

 Zivilgesellschaftliches Engagement kann durch politische Vorstösse die Gemeinden aktivieren.

 Auch Leserbriefe und öffentliche Diskussionen schaffen nötige Aufmerksamkeit.

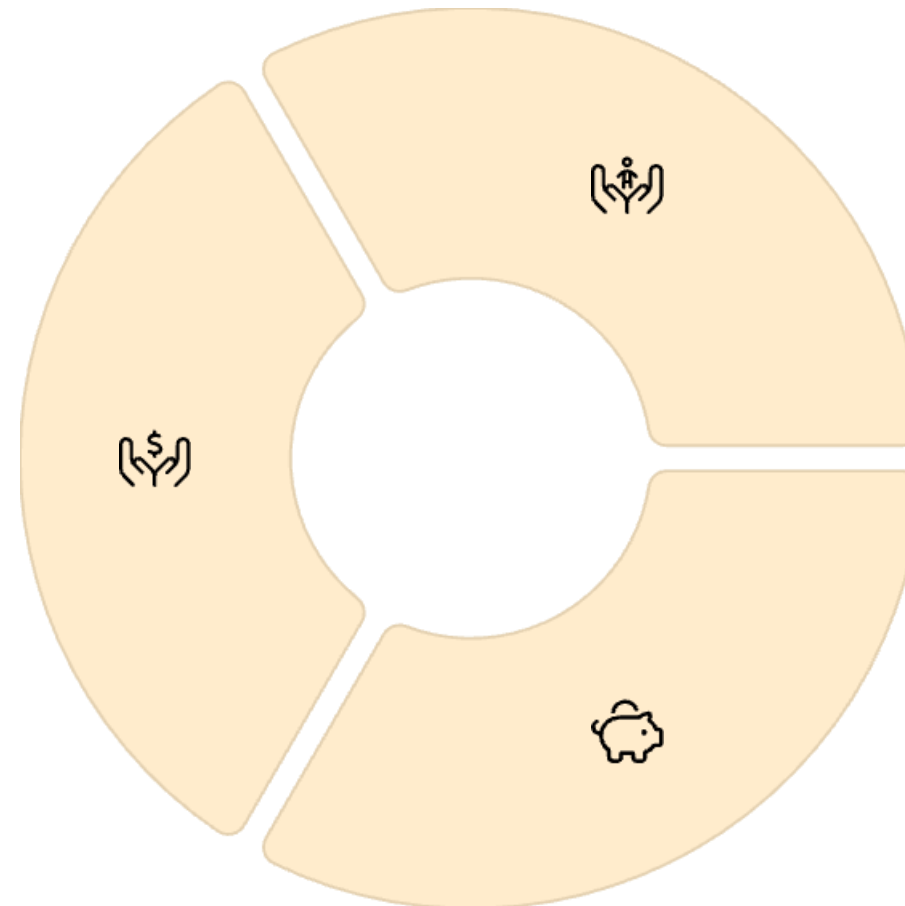


Die Einforderung dieser kommunalen Pflicht ist ein wirksames Instrument gegen Einsamkeit. Bürger:innen sollten ihre Gemeinden regelmässig an diese wichtige Verantwortung erinnern.

Aus der Praxis: Freiwilligenarbeit

Finanzielle
Unterstützung

Koordination, Weiterbildung,
Wertschätzung und Betreuung
der Freiwilligen ist nicht
kostenlos



Professionelle Begleitung

Freiwillige müssen die Grenzen
ihrer Belastung erkennen und bei
Bedarf aufgefangen werden

Langfristige Perspektive

Prävention durch Freiwilligenarbeit
könnte langfristig Kosten sparen

Beispiele: Wirksame Ansätze gegen Einsamkeit

Nicht-familiäre Bindungen

- Freundschaften haben oft stärkere Schutzwirkung gegen Einsamkeit als rein familiäre Kontakte.

Regelmässigkeit und Verlässlichkeit

- Kontinuierliche soziale Interaktionen sind entscheidend für nachhaltigen Schutz vor chronischer Einsamkeit.

Körperliche Nähe

- Berührungen aktivieren wichtige neurologische Prozesse, die Einsamkeitsgefühle reduzieren können.

Qualität vor Quantität

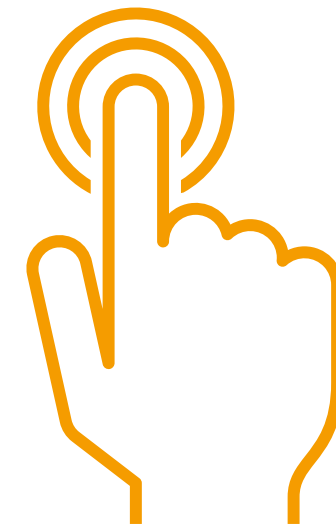
- Wenige tiefe Beziehungen wirken besser als viele oberflächliche Kontakte.

Wechselseitigkeit

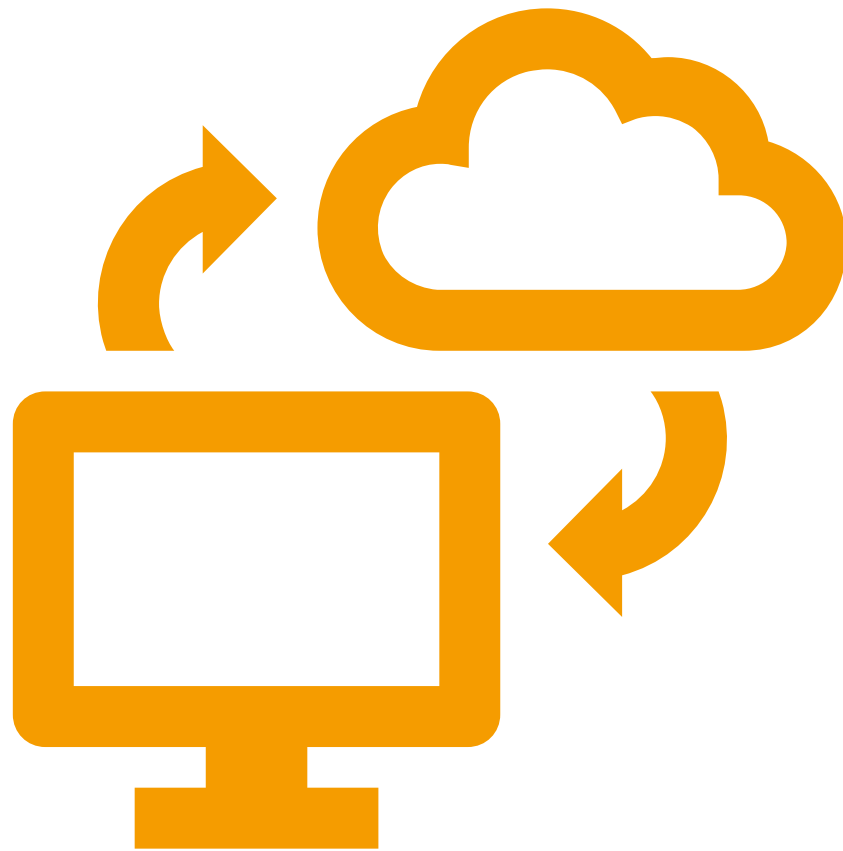
- Beziehungen, in denen beide Seiten geben und nehmen, stärken das soziale Wohlbefinden.

Unterstützend, kein Ersatz: Digitalisierung

1. Menschliche Begegnung priorisieren: Kontakt mit Tiefe und Vertrauen muss im Zentrum stehen. Digitale Lösungen sollten unterstützen, nicht ersetzen.
2. Zugangsbarrieren bei Hochaltrigen: Digitale Angebote erreichen ältere Menschen oft unzureichend. Alternative Wege bleiben unverzichtbar.
3. Vertrauensdefizit überwinden: Sicherheitsbedenken in der älteren Bevölkerung müssen ernst genommen werden. Digitalkompetenz braucht gezielte Förderung.



To do: Digitale Inklusion



IT-Mentoring-
Projekte

Unterstützung beim
Erlernen digitaler
Fähigkeiten



Digitale
Hilfsdienste

Erleichtern Zugang zu
sozialen Netzwerken



Verringerung der digitalen Kluft

Bessere Einbindung älterer Menschen

Hilfreich: Digitale Angebote

- ❗ Aufsuchende Angebote, niederschwellige Begegnungsorte und digitale Unterstützungsformate sind wichtige Bausteine zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit.
- ✔ Lausanne: Ein Pilotprojekt für individuelles IT-Mentoring wurde im Januar 2025 mit Caritas Waadt gestartet. Ziel ist es, ältere Menschen in digitalen Tools zu schulen, damit sie ihre Unabhängigkeit bewahren und zu Hause bleiben können.
- ✔ Die Stiftung Bonjour bewegt sich an der Schnittstelle Alter/Einsamkeit/Digitalisierung.

Lernerfahrungen für die Schweiz vom Kompetenznetz Einsamkeit (DE)



Do's:

- ✓ Einsamkeit als Querschnittsthema in kommunale Sozialplanungen integrieren, statt isolierte Projekte zu schaffen.
- ✓ Daten über Einsamkeit systematisch erheben, um gezielte Massnahmen zu entwickeln.
- ✓ Engagement von Schlüsselpersonen und lokalen Netzwerken fördern, um betroffene Menschen besser zu erreichen.

Lernerfahrungen für die Schweiz vom Kompetenznetz Einsamkeit (DE)

Dont's



Einsamkeit nur auf ältere Menschen fokussieren

da sie auch jüngere Generationen betrifft.



Massnahmen ohne Einbindung der Betroffenen planen

da diese sonst an den Bedürfnissen der Menschen vorbeigehen können.



Nur auf Informationskampagnen setzen statt konkrete niedrigschwellige Angebote zu schaffen.



Offene Fragen – Es gibt noch einiges zu tun

Regionale Unterschiede

- Was verursacht unterschiedliche Einsamkeitsmuster zwischen Tessin, Romandie und Deutschschweiz?

Datenerhebung

- Wie können wir Einsamkeit systematisch erfassen und Zielgruppen präzise analysieren?

Ländliche Gemeinschaften

- Welche Strategien fördern sorgende Netzwerke ausserhalb urbaner Zentren?

Vulnerable Gruppen

- Wie erreichen wir Menschen mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko wirksam?

Öffentlicher Raum

- Welche städtebaulichen Konzepte reduzieren Einsamkeit?

Politische Unterstützung

- Wie gewinnen wir nachhaltige Förderung für Einsamkeitsprävention?