

Ein Projekt der Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

# EINSAMKEIT

## HAT VIELE GESICHTER

### HERAUSFORDERUNGEN BEIM ÄLTERWERDEN



Dokumentarfilm auf  
[www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

## Impressum

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER  
Herausforderungen beim Älterwerden

### Herausgeberin:

Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

### Projekt- und Geschäftsleitung:

Alexa Meyer und Romana Lanfranconi

**Text:** Institut Neumünster, Zollikerberg

**Zitate:** aus dem Dokumentarfilm

**Korrektorat:** Alain Estermann

**Gestaltung:** Vasco Estermann, vreakyArt.ch

**Bilder:** Luzius Wespe, Filmstills aus dem Dokumentarfilm

### Dokumentarfilm:

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

von Romana Lanfranconi

© 2021 Familien- und Frauengesundheit,  
FFG-Videoproduktion

## Begleitende Fachgruppe

- **Annina Spirig**, Fachverantwortliche Vorsorge,  
Pro Senectute Schweiz
- **Barbara Arnold Reichlin**, Leiterin Gerontologische  
Beratungsstelle SiL, Stadt Zürich
- **Dr. Christina Zweifel**, Fachstelle Alter und Familie,  
Kanton Aargau
- **Dr. Christian Bernath**, Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie
- **Dr. Eliane Pfister Lipp**, Leiterin Institut Neumünster,  
Zollikerberg
- **Prof. Simone Gretler Heusser**, Verantwortliche  
Kompetenzzentrum Generationen und Gesellschaft,  
Hochschule Luzern - Soziale Arbeit
- **Vilma Müller**, Programmleiterin Psychische Gesundheit,  
Kanton Aargau
- **Wilma Wessel**, Pflegefachfrau,  
Spitex Stadt Luzern / Standortleiterin, Vicino Luzern

## Kontakt

Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion  
Maihofstrasse 101, 6006 Luzern  
info@ffg-video.ch | www.ffg-video.ch



Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns einsam fühlen – manchmal nur für einen kurzen Moment und manchmal über einen längeren Zeitraum. Trotzdem ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Warum fällt es so schwer, darüber zu sprechen? Hat man vielleicht das Gefühl, versagt zu haben, oder schämt sich, weil man denkt, zu wenige freundschaftliche Beziehungen zu haben?

Einsamkeit kann jede\*n treffen. Darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit. Über sie zu reden, zeigt: Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit, und so unterschiedlich die Gründe für ihre Entstehung sind, so vielfältig sind auch die Wege aus der Einsamkeit.

*«Das Alleinsein ist manchmal etwas viel und kippt zum Gefühl der Einsamkeit.»*

*Elisabeth Rudolf*

## Ich bin gerne allein – bin ich jetzt einsam?

Es gibt Zeiten, in denen man das Alleinsein genießt oder sogar sucht. Sind wir dann auch zwingend einsam? Wenn das Alleinsein stimmig ist und wir uns dabei wohlfühlen, sind wir nicht einsam.

Wenn das Alleinsein jedoch nicht frei gewählt ist und unguete Gefühle auslöst, wie beispielsweise das Gefühl, nicht dazuzugehören oder nicht mehr gebraucht zu werden, wenn eine Traurigkeit oder eine Sehnsucht nach jemandem da ist oder wenn der Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein, nicht erfüllt wird, dann sprechen wir von Einsamkeit. Solche ungueten Gefühle können eine Momentaufnahme sein und wieder vorbeigehen. Wenn sie aber zum Dauerzustand werden, können sie unserer psychischen und physischen Gesundheit schaden.

*«Ich war beim Segeln lange Zeit freiwillig allein.  
Hier bin ich nun unfreiwillig allein.»*

*Hans Häfliger*



*«Ich möchte mit meiner demenzkranken Frau über etwas reden, was ich im Radio gehört habe, aber das geht halt einfach nicht.»*

*Marcel Senn*



**Ich habe viele Bekannte.  
Ich kann doch gar nicht  
einsam sein, oder?**

Es kann sein, dass man Kontakte mit Menschen pflegt und trotzdem das Gefühl hat, nicht dazuzugehören und nicht geborgen zu sein. Manchmal sind die Menschen, die um uns herum sind, nicht diejenigen, die wir uns wünschen. Vielleicht sind für uns wichtige Menschen gestorben oder haben sich durch eine Krankheit verändert. Einsam kann man auch sein, wenn man nicht allein ist.

Vor dem Hintergrund belastender Trennungen oder Verlusterfahrungen gilt: Kein Mensch ist ersetzbar, aber es gibt Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu sammeln.

Vielleicht geht es nun darum, Neues auszuprobieren und sich zu fragen: Welche und wie viele Kontakte wünsche ich mir, und welche und wie viele Kontakte tun mir gut? Die Antwort darauf kann von Mensch zu Mensch und je nach Lebensphase sehr unterschiedlich sein. Einige fühlen sich trotz vielen Kontakten einsam, anderen hilft ein grosses Beziehungsnetzwerk gerade, sich nicht einsam zu fühlen.

## Wie verbreitet ist Einsamkeit, und wodurch kann sie bei älteren Menschen ausgelöst werden?

Der Anteil der Personen über 65 Jahre, die sich manchmal bis oft einsam fühlen, liegt bei 32 Prozent. Das ergab die letzte Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik im Jahr 2017. Die Gründe für Einsamkeitsgefühle sind in jedem Alter vielfältig. In den späteren Lebensphasen können jedoch Veränderungen oder Umstände auftreten, die Einsamkeit begünstigen. Beispiele dafür sind:

- Familienmitglieder, Bekannte oder Freund\*innen aus der jüngeren Generation ziehen weiter weg oder haben weniger Zeit
- Pensionierung
- Wohnungswechsel
- Kleinerwerden des sozialen Netzwerks
- Eigene gesundheitliche Beschwerden
- Schwerhörigkeit
- Sehschwäche
- Abnehmende Mobilität
- Finanzielle Ängste oder Schwierigkeiten
- Tod oder Erkrankung des Partners / der Partnerin



*«Ich habe nach der Pensionierung realisiert, dass ich einsam bin, nicht einfach nur allein.»*

*Carmen Combertaldi*



## Wie kann Einsamkeit erkannt werden?

Einsamkeit ist ein persönliches und individuelles Gefühl und jede\*r Betroffene geht unterschiedlich damit um. Deshalb lässt sie sich von aussen nur schwer erkennen. Hinweise können veränderte Lebensumstände sein, wie sie auf der vorangehenden Seite genannt wurden.

Es gibt Menschen, die zeigen nicht, dass sie einsam sind, andere wiederum ziehen sich zurück, werden traurig oder misstrauisch. Es kann auch sein, dass Menschen über ein Gefühl der Freudlosigkeit sprechen und klagen, oft allein zu sein. Manche berichten über Befürchtungen im Umgang mit anderen Menschen: dass diese vielleicht gar keine Kontakte wollten und sie sich ihnen nicht aufdrängen möchten. Das alles kann auf Einsamkeit hinweisen. Es kann jedoch nur jede Person für sich selbst sagen, ob sie unter Einsamkeitsgefühlen leidet.

*«Ich bin schon lange allein,  
nun habe ich Angst vor sozialen Kontakten.»*

*Mohammed Malla*



## Was kann Ihnen oder Ihren An- und Zugehörigen helfen?

Wenn man sich ausgeschlossen fühlt, kann das dazu führen, dass man sich noch mehr von anderen zurückzieht oder sogar Angst entwickelt, anderen Menschen zu begegnen. Diese Reaktion kann das Gefühl von Einsamkeit noch zusätzlich fördern. Dabei entsteht ein Teufelskreis, der das negative Gefühl verstärkt. Dieser kann aber durchbrochen werden.

Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens gehen unterschiedliche Menschen auf unterschiedliche Art und Weise mit Einsamkeit um, und es gibt verschiedene Wege, die richtig sind. Nachfolgend finden Sie Fragen, um Einsamkeit bei sich und anderen eher zu erkennen, sowie Tipps und Anregungen, um Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen und sie zu verringern.

## Wenn Sie sich einsam fühlen oder befürchten, es zu werden

### Fragen zu Ihrer aktuellen Situation:

- Fehlt Ihnen etwas, wenn Sie Ihre Beziehungen insgesamt betrachten?
- Fühlen Sie sich eingebunden?
- Wünschen Sie sich eine Veränderung in einem Bereich? Was sollte anders werden?

### Tipps und Anregungen:

- Sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt. Sie sind nicht die einzige Person mit diesem Gefühl. Darüber reden kann verbinden.
- Gibt es eine Person, die Sie dabei unterstützen kann, neue Kontakte zu knüpfen? Fangen Sie mit dieser Person ein Gespräch an.
- Überlegen Sie sich, wofür Sie dankbar sind. Schreiben Sie dies täglich auf. Sie können auch ein Tagebuch schreiben mit positiven Momenten von jedem Tag.
- Was tut Ihnen gut, was macht Ihnen Freude? Malen, Musik hören, schreiben, telefonieren oder etwas ganz anderes? Machen Sie mehr davon, planen Sie dies in Ihren Tagesablauf ein.
- Strukturieren Sie sich Ihren Tag, machen Sie einen Tages- oder Wochenplan.
- Informieren Sie sich in Ihrer Regionalzeitung oder im Internet über passende Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.

- Gehen Sie hinaus, Bewegung und Natur tun gut.
- Haben Sie ein Herz für Tiere? Vielleicht gibt es in der Nähe ein Tierheim, das Sie besuchen wollen, oder ein Nachbar / eine Nachbarin hat ein Haustier, um das Sie sich ab und zu kümmern könnten.
- Laden Sie Leute zu sich ein, sei es auch nur für einen Kaffee und ein paar Guetzli. Lassen Sie sich von einer Absage nicht entmutigen.
- Werden Sie selbst aktiv, probieren Sie Neues aus. Bleiben Sie dran, auch wenn es nicht beim ersten Anlauf klappt.
- Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachstelle auf, damit Sie sich auf Ihrem Weg begleitet und unterstützt fühlen (siehe Seite 18).



*«Wenn ich meine Gedanken aufschreibe,  
dann geht es mir besser.»*

*Priska Tschupp*

## Wenn Sie Einsamkeitsgefühle bei Personen in Ihrem Umfeld vermuten

### Fragen zur aktuellen Situation:

- Wirkt die Person in ihrem Verhalten verändert?  
Zieht er/sie sich beispielsweise zurück?
- Haben Sie den Eindruck, die Person habe eine veränderte Gemütslage?
- Macht die Person Äusserungen über Einsamkeit, vielleicht auch versteckt, wie beispielsweise «Heutzutage hat ja niemand mehr Zeit»?

### Tipps und Anregungen:

- Ermutigen Sie die Person, über ihre Gefühle zu reden und Unterstützung anzunehmen. Hören Sie aufmerksam hin, was Ihr Gegenüber erzählt.
- Fragen Sie die Person, welche Themen und Tätigkeiten sie interessieren oder einmal interessiert haben. Machen Sie den Vorschlag, diesen wieder nachzugehen.
- Was hat der betroffenen Person früher Kraft gegeben und könnte ihr auch jetzt wieder Kraft geben?
- Wie wurden früher Kontakte geknüpft, und was hat dabei geholfen?

- Ermuntern Sie die Person, sich zu erkundigen, ob es in der Umgebung Nachbarschafts-, Quartier-, oder Gemeindetreffen gibt, und regen Sie sie an, ganz unverbindlich reinzuschauen. Unterstützen Sie die Person allenfalls dabei.
- Regen Sie die Person an, bei einem Freiwilligendienst oder bei einem Verein mitzumachen.
- Zeigen Sie die Möglichkeiten der virtuellen Vernetzung auf, machen Sie auf einen Kurs oder ein Unterstützungsangebot im Umgang mit digitalen Medien aufmerksam.
- Ermutigen Sie die Person, Kontakt mit einer Fachstelle aufzunehmen (siehe Seite 18). Geben Sie ihr diese Broschüre.

Wenn Sie vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld von Einsamkeit bedroht ist, dann denken Sie auch daran: Es braucht nicht immer grosse Taten. Ein liebes Wort, ein freundlicher Gruss oder ein kurzes Gespräch können zu positiven Gefühlen verhelfen und das Gefühl von Einsamkeit verringern.



Seien Sie aufmerksam und achtsam mit sich selbst und im Umgang mit anderen. Sprechen Sie über Einsamkeit mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern, mit jüngeren und mit älteren Menschen. Erst wenn es uns als Menschen und Gesellschaft gelingt, gemeinsam über Einsamkeit zu sprechen, können wir Einsamkeit erkennen, ihr vorbeugen und sie verringern.

Folgende **Fachstellen** können Sie im Umgang mit Einsamkeit weiter unterstützen, beraten und informieren:

Fragen Sie nach bei Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin, bei Ihrer Spitex-Organisation, bei der Fachstelle für das Alter in Ihrer Gemeinde oder bei kirchlichen Ansprechpersonen.

#### **Pro Senectute**

Telefon: 058 591 15 15 | [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

Mit direkter Verbindung zur Beratungsstelle in Ihrer Region

#### **Die dargebotene Hand**

Telefon: 143 | [www.143.ch](http://www.143.ch)

Für ein helfendes und unterstützendes Gespräch.

Anonym und rund um die Uhr

Weitere Anlaufstellen, Angebote und Organisationen in Ihrer Region finden Sie auf [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch).



*«Ich war an einem Essen für ältere Menschen. Es war hart für mich, dass ich da hinmusste, weil ich allein bin. Aber es war sehr schön. Ich werde wieder hingehen.»*

*Sonja Ruckli*

Einsamkeit betrifft viele Menschen – manche nur für einen kurzen Moment, andere über eine längere Zeit. Gemeinsam darüber zu reden, ist wichtig, denn das kann Einsamkeit vorbeugen und Betroffenen helfen, eigene Wege aus der Einsamkeit zu finden.

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER ist ein Sensibilisierungsprojekt im Bereich Einsamkeit im Alter. Im Zentrum stehen sieben Menschen, die einen Einblick in ihr Leben geben und erzählen, wie sich Einsamkeit für sie anfühlt und wie sie damit umgehen. Die Einzelporträts, den ganzen Dokumentarfilm, die Broschüre sowie weitere Informationen, erste Kontakte und Anlaufstellen in Ihrer Region finden Sie auf [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch).

## Mit der finanziellen Unterstützung von



ALBERT  
KOECHLIN  
STIFTUNG



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Age —  
Stiftung

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft  
Société suisse d'utilité publique  
Società svizzera di utilità pubblica  
Societad svizra d'utilitad publica



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

Prävention und  
Gesundheitsförderung



KANTON AARGAU



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

KANTON  
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement

Dienststelle Gesundheit und Sport



Thurgau



gesundheits förderunguri

Kanton St.Gallen  
Amt für  
Gesundheitsvorsorge



SWISSLOS  
Fonds des  
Kantons Solothurn

BASEL  
LANDSCHAFT  
SWISSLOS

SWISSLOS-Fonds  
Basel-Stadt

SWISSLOS  
Kanton Obwalden



GESUNDHEITS  
FÖRDERUNG  
& INTEGRATION  
NIDWALDEN