



University of  
Zurich<sup>UZH</sup>

# LeaveLone

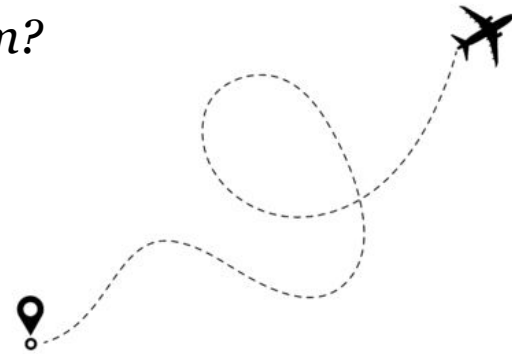
Entwicklung eines **internet-basierten Selbsthilfeprogramms**  
zur Verringerung von **Einsamkeit im Alter**

Präsentation von **Christine Dworschak**  
Fachtagung Psychische Gesundheit im Alter  
Mai 2022

# Überblick

---

1. Hintergrund des Projekts: *Wieso, weshalb, warum?*
2. Das Projekt LeaveLone: *Was und wie?*
3. 3 Spezifische Fragen





**Hintergrund des Projekts: *Wieso, weshalb, warum?***

---

# Drei Kernprobleme

---

1. **Ältere Erwachsene** gelten als **Hochrisikogruppe** für **Einsamkeit** (z.B. Hansen & Slagsvold, 2016)

# Drei Kernprobleme

---

1. Ältere Erwachsene gelten als Hochrisikogruppe für Einsamkeit (z.B. Hansen & Slagsvold, 2016)
2. **Geringes Angebot an wirksamen Behandlungsoptionen -> kognitive Umstrukturierung** (Masi et al., 2011)

# Exkurs: Kognitive Umstrukturierung

---

- = **Veränderung maladaptiver Gedanken und Annahmen** (Beck et al., 2004)
- Kernelement der **kognitiven Verhaltenstherapie** (Beck et al., 2004)
- Befund konsistent mit ***regulatory loop model***, nach welchem einsame Menschen (Caioppo & Hawkey, 2009)
  - Erhöhte Sensibilität & Aufmerksamkeit für soziale Bedrohungen und negative soziale Informationen
  - Mehr negative soziale Erwartungen
  - Verhalten sich eher so, dass sich ihre negativen sozialen Erwartungen bewarheiten



# Exkurs: Kognitive Umstrukturierung

**Situation:** Ich wurde nicht zu einem Treffen meiner Freunde eingeladen.

**Beweise dafür:**

- Ich bin manchmal ziemlich launisch.

**Beweise dagegen:**

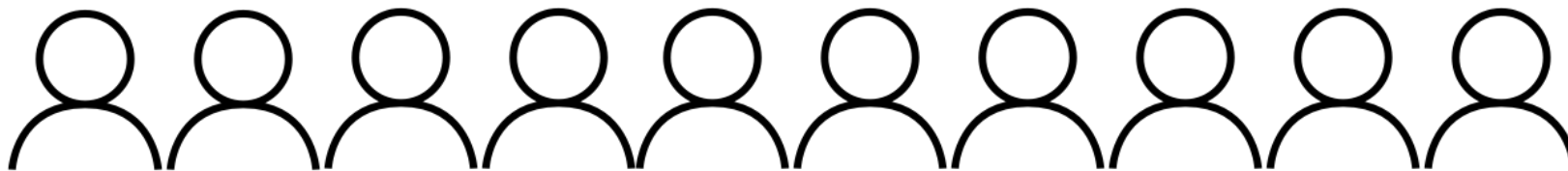
- Meine Freunde haben mir schon öfter gesagt, dass sie gerne Zeit mit mir verbringen.
- Ich werde sonst eigentlich immer eingeladen.



# Drei Kernprobleme

---

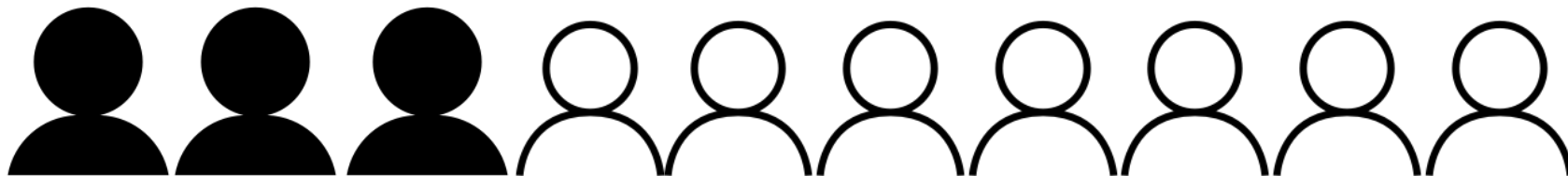
1. Ältere Erwachsene gelten als Hochrisikogruppe für Einsamkeit (z.B. Hansen & Slagsvold, 2016)
2. Geringes Angebot an wirksamen Behandlungsoptionen -> kognitive Umstrukturierung (Masi et al., 2011)
- 3. Geringe Inanspruchnahme von face-to-face Hilfsangeboten bei älteren Erwachsenen** (Byers et al., 2012)



# Drei Kernprobleme

---

1. Ältere Erwachsene gelten als Hochrisikogruppe für Einsamkeit (z.B. Hansen & Slagsvold, 2016)
2. Geringes Angebot an wirksamen Behandlungsoptionen -> kognitive Umstrukturierung (Masi et al., 2011)
- 3. Geringe Inanspruchnahme von face-to-face Hilfsangeboten bei älteren Erwachsenen** (Byers et al., 2012)



# Drei Kernprobleme

Entwicklung eines  
**psychotherapeutischen  
Selbsthilfeprogramms** zur  
**Verringerung von  
Einsamkeit im Alter**

Fokus: **kognitive  
Umstrukturierung**

1. Ältere Erwachsene gelten als Hochrisikogruppe für Einsamkeit (z.B. Hansen & Slagsvold, 2016)
2. Geringes Angebot an wirksamen Behandlungsoptionen -> kognitive Umstrukturierung (Masi et al., 2011)
3. Geringe Inanspruchnahme von face-to-face Hilfsangeboten bei älteren Erwachsenen (Byers et al., 2012)

Medium: **Internet**



## **Das Projekt LeaveLone: *Was und wie?***

---

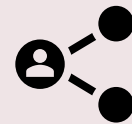
# Das Projekt LeaveLone



University of  
Zurich <sup>UZH</sup>



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Langfristige Verbreitung**



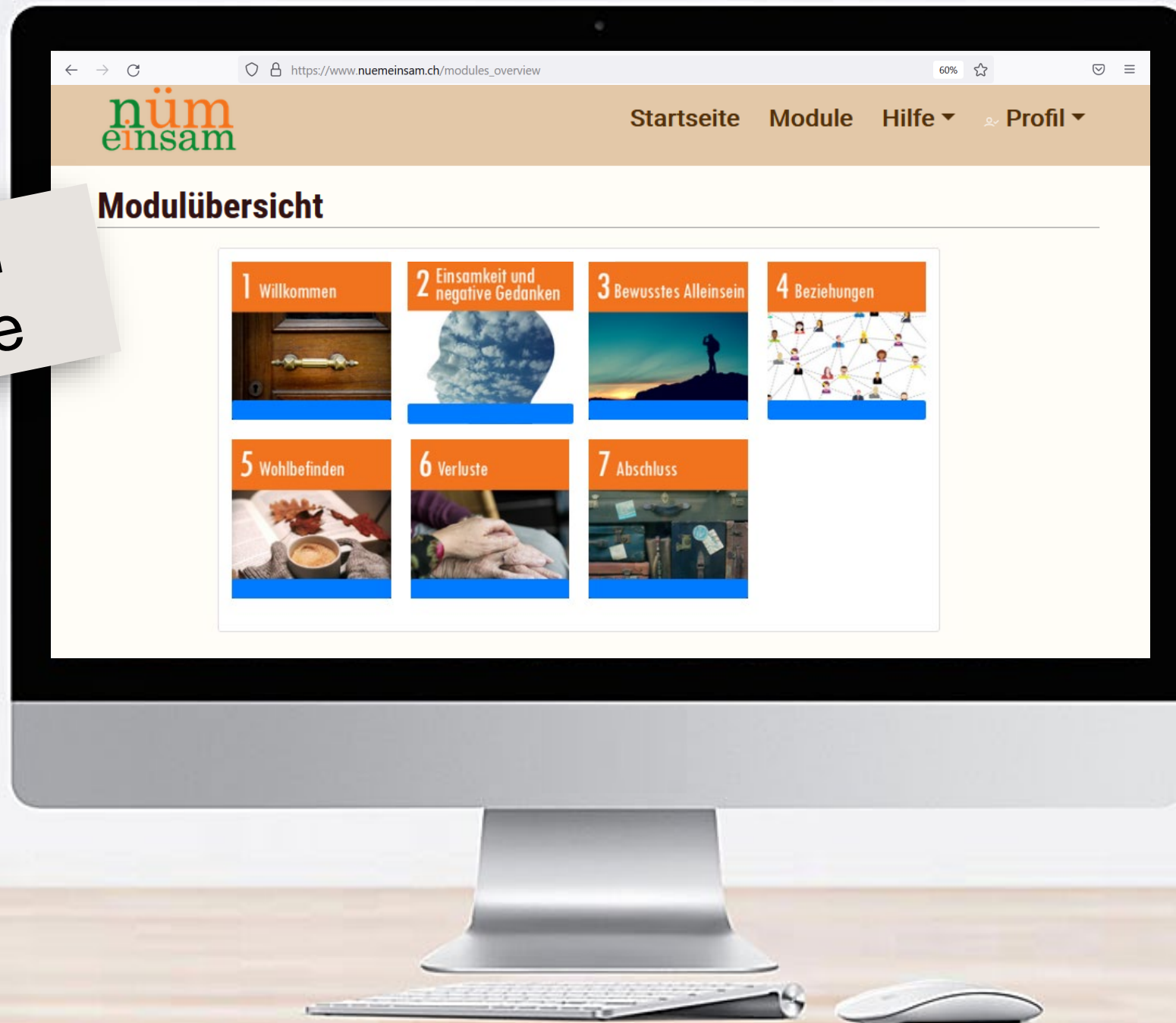
**Wirksamkeitstestung**



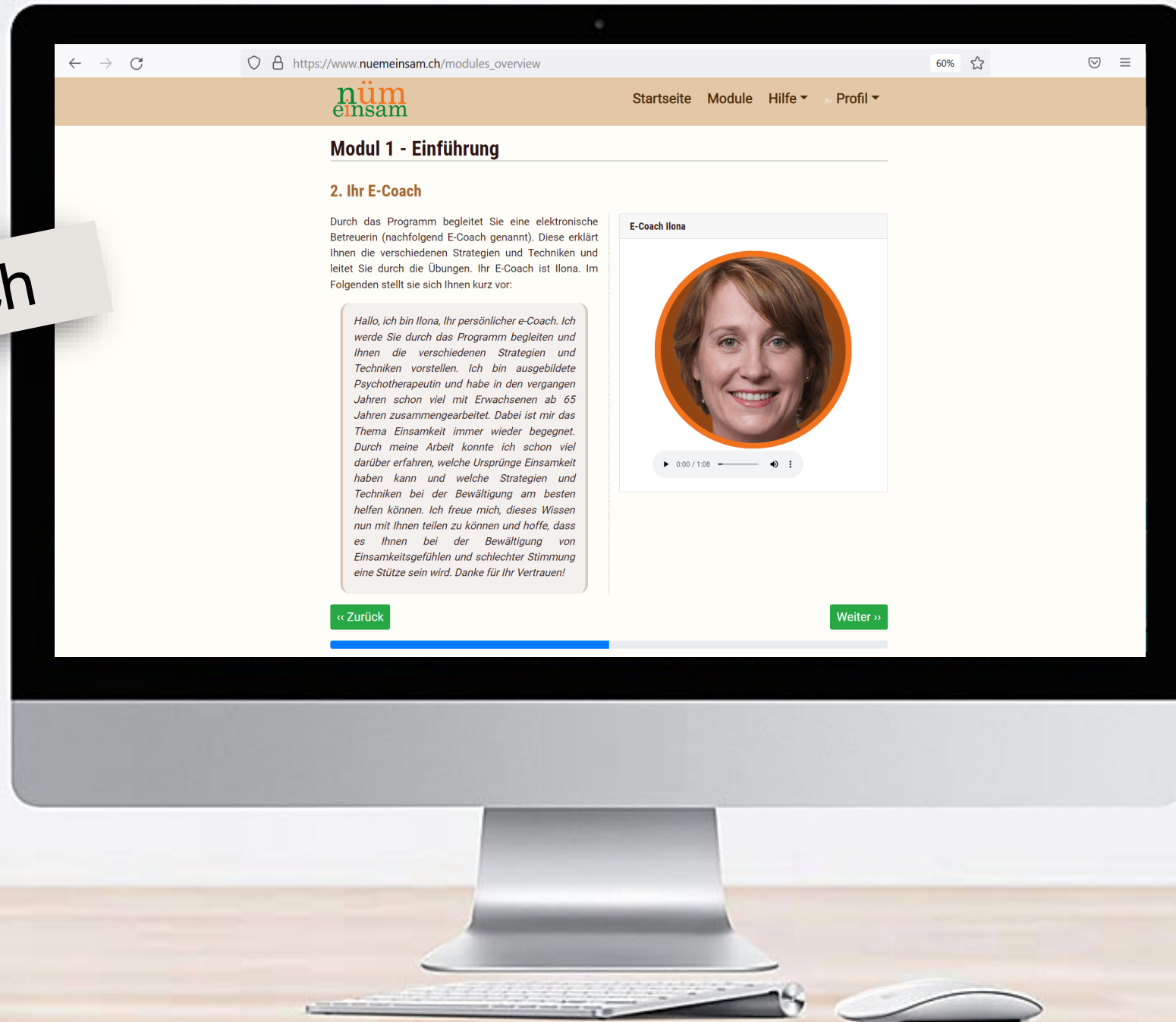
**Entwicklung des Programms**

- **Internet-basiert**
  - Laptop
  - Tablet
  - Smartphone
- **Psychotherapeutisches Selbsthilfeprogramm**
- Fokus auf **kognitiver Umstrukturierung**
  - **Vermittlung psychologischer Strategien in versch. Themenbereichen**
- **Entwicklung** des Programms **gemeinsam** mit **älteren Erwachsenen** und **Expert:innen**

Sieben  
Module



E-Coach



## Modul 1 - Einführung

### 2. Ihr E-Coach

Durch das Programm begleitet Sie eine elektronische Betreuerin (nachfolgend E-Coach genannt). Diese erklärt Ihnen die verschiedenen Strategien und Techniken und leitet Sie durch die Übungen. Ihr E-Coach ist Ilona. Im Folgenden stellt sie sich Ihnen kurz vor:

*Hallo, ich bin Ilona, Ihr persönlicher e-Coach. Ich werde Sie durch das Programm begleiten und Ihnen die verschiedenen Strategien und Techniken vorstellen. Ich bin ausgebildete Psychotherapeutin und habe in den vergangenen Jahren schon viel mit Erwachsenen ab 65 Jahren zusammengearbeitet. Dabei ist mir das Thema Einsamkeit immer wieder begegnet. Durch meine Arbeit konnte ich schon viel darüber erfahren, welche Ursprünge Einsamkeit haben kann und welche Strategien und Techniken bei der Bewältigung am besten helfen können. Ich freue mich, dieses Wissen nun mit Ihnen teilen zu können und hoffe, dass es Ihnen bei der Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen und schlechter Stimmung eine Stütze sein wird. Danke für Ihr Vertrauen!*

E-Coach Ilona



▶ 0:00 / 1:08 ◀ ⋮

« Zurück

Weiter »

Begleiter


← → ↻ [https://www.nuemainsam.ch/modules\\_overview](https://www.nuemainsam.ch/modules_overview) 60% ☆ 📄 ☰

**nüm**  
**einsam**      Startseite    Module    Hilfe ▾    Profil ▾


## Modul 1 - Einführung

### 3. Wahl der persönlichen Begleitperson


Aus den folgenden sechs Charakterprofilen können Sie sich eine persönliche Begleitperson auswählen. An verschiedenen Stellen im Laufe des Programms wird diese Person ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Einsamkeit und schlechter Stimmung mit Ihnen teilen. So haben Sie Gelegenheit, einmal in eine andere Perspektive einzutauchen und sich vielleicht auch inspirieren zu lassen. Natürlich besteht jederzeit die Möglichkeit, auch die Beispiele der anderen Personen zu lesen




Regula




Urs




Elisabeth



Matteo




Hans-Ruedi



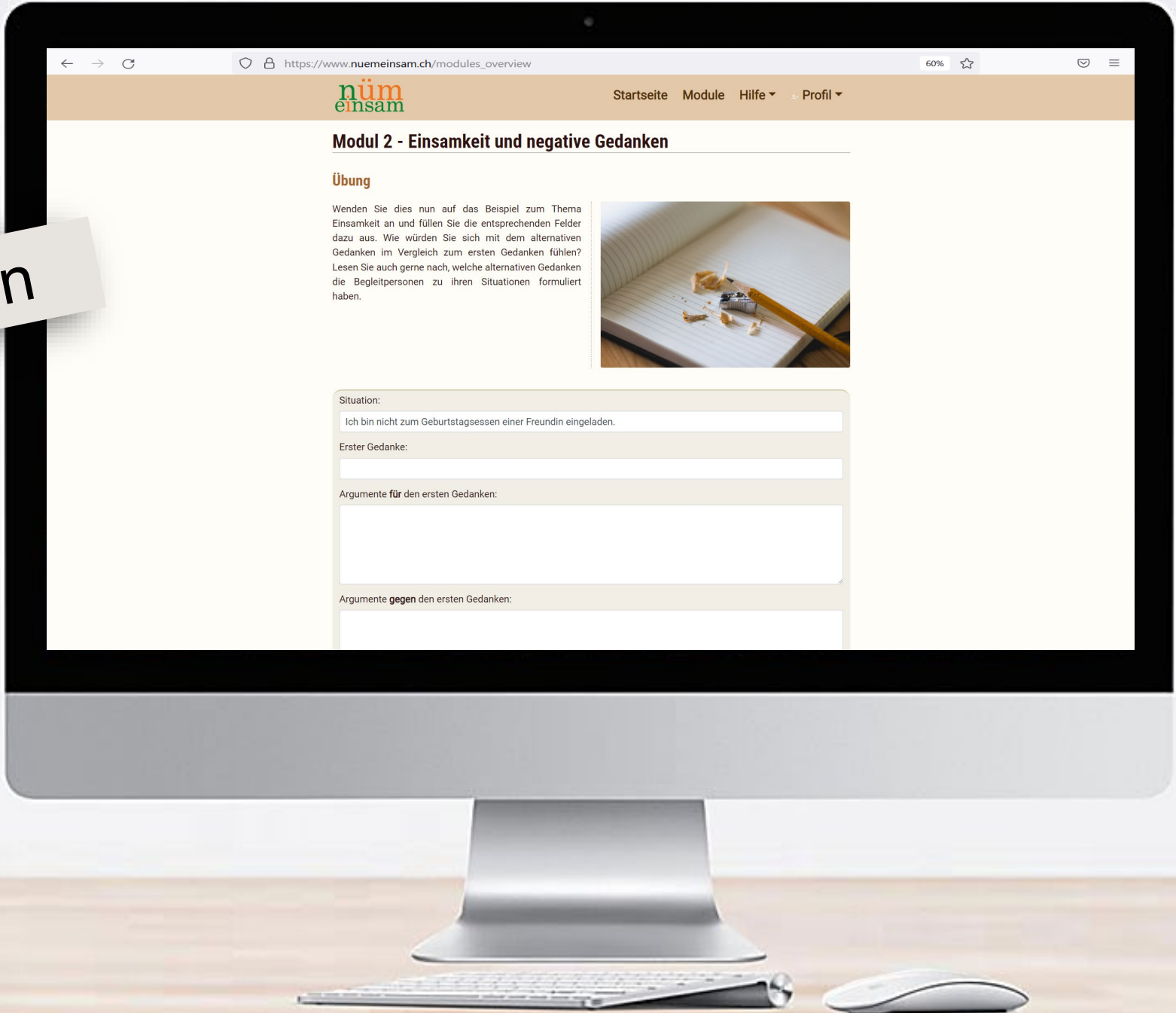
Anita

#### REGULA, 66, FRISCH PENSIONIERT



*Grüezi! Mein Name ist Regula und ich bin vor etwa einem Jahr in Pension gegangen. Ich habe zwei erwachsene Kinder, aber die sind schon vor einiger Zeit ausgezogen. Und mein Mann und ich, wir haben uns schon vor langer Zeit scheiden lassen. So gibt es im Moment also meistens nur noch mich allein. Seit ich im Ruhestand bin fühle ich mich oft einsam. Ich bin gerne arbeiten gegangen und vermisse die Zeit. Aber dadurch, dass ich mich jahrelang stark auf die Arbeit konzentriert habe, habe ich jetzt auch nicht so viele Freunde und Bekannte. Durch den Renteneintritt sind jetzt nun auch noch die Kontakte, die ich durch die Arbeit hatte, teilweise weggebrochen. Oft fällt es mir auch schwer, mich dazu aufzuraffen, jemanden anzurufen oder zu treffen. Ich ziehe mich irgendwie ziemlich*

Übungen



Übungen

← → ↻ [https://www.nuemeinsam.ch/modules\\_overview](https://www.nuemeinsam.ch/modules_overview) 60% ☆

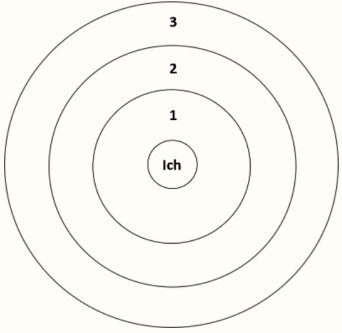
**nüm**  
**ensam**

Startseite Module Hilfe ▾ Profil ▾

## Modul 4 - Beziehungen

### Ihr Beziehungskreis

Die nachfolgende Abbildung ist ein sogenannter «Beziehungskreis». Die Mitte dieses Kreises sind Sie selbst. Der Rest des Kreises stellt Ihr persönliches Umfeld da – alle Personen, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen, haben hier einen Platz. Wir würden Sie nun gerne dazu einladen, ihren eigenen Beziehungskreis zu erstellen, also Namen zu diesem Kreis hinzuzufügen. Die Position der Namen ist dabei entscheidend. Je näher ein Name an der Mitte ist, desto näher steht Ihnen diese Person (also Personen von Innenkreis 1 stehen Ihnen am nächsten). Je weiter ein Name entfernt von der Mitte ist, desto weniger nah steht Ihnen diese Person (Personen von Innenkreis drei stehen Ihnen am wenigsten nah).



Personen, die Teil von Innenkreis 1 sind:

Personen, die Teil von Innenkreis 2 sind:

Personen, die Teil von Innenkreis 3 sind:

Denken Sie nun einmal darüber nach, was Sie sich für Veränderungen in Bezug auf Ihre Beziehungen wünschen:

*Wie müssten sich eine oder mehrere Ihrer Beziehungen ändern, damit Sie diese als zufriedenstellender*



## **3 Spezifische Fragen**

---

# Frage 1

---

- Kann das Projekt **ältere Menschen dabei unterstützen, deren soziale Beziehungen zu unterstützen?**
- In **welchen Phasen/bei welchen Ereignissen** setzt das Projekt an und fördert den Aufbau von sozialen Beziehungen?

- Ja, das wäre das Ziel; soll erreicht werden durch:
  - Selbstreflektion
  - Reflektion und Arbeit an Beziehungen
- Setzt an **vor** dem eigentlichen Kontakt
  - Leitgedanke: „Arbeit“ an sich selbst und Reflektion, um dann Beziehungen zufriedenstellender gestalten zu können

# Frage 2

---

➤ Wie werden im Projekt die **Erfolgsfaktoren (innere und äußere) genutzt**, die das **Beibehalten / den Wiederaufbau von sozialen Beziehungen** fördern?

- *Selbsthilfeprogramm*: Stärkung v.a. **innerer Erfolgsfaktoren**
  - Selbstreflektion
  - Entwicklung adaptiver Gedanken und Annahmen durch psych. Strategien
- *Gesamtes Projekt*: Einbindung **äußerer Erfolgsfaktoren**
  - Kooperation und Zusammenarbeit mit relevanten Akteur:innen (Schlüsselrolle: Praxispartner)
  - Schaffung eines *ergänzenden* Angebots
  - Niedrigschwelliger Zugang

# Frage 3

---

➤ Was könnte **motivieren**, was könnte **hemmen** bei der Nutzung von Nümeinsam?

- **Motivieren:**
  - Neuer Ansatz
  - Niedrigschwelligkeit
  - Anonymität
  - Fokus auf Ressourcen, anstatt auf Schwächen (z.B. Übungen aus der Positiven Psychologie)
- **Hemmen:**
  - Anonymität
  - Fehlen technischen Know-hows
  - Sehr stigmatisiertes Thema, Selbsteingeständnis erforderlich

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

# Referenzen

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (2004). *Kognitive Therapie der Depression*. Weinheim: Beltz.
- Byers, A. L., Arean, P. A., & Yaffe, K. (2012). Low use of mental health services among older Americans with mood and anxiety disorders. *Psychiatric services*, 63(1), 66-72.
- Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences* ,13 , 447-454.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.