

# Austauschtreffen Psychische Gesundheit im Alter, 2022

## Soziale Beziehungen im Alter

Dr. phil. Nicole Bachmann  
Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit  
Fachhochschule Nordwestschweiz

## **Soziale Ressourcen im Alter. Dr. phil. Nicole Bachmann**

### Übersicht

- Terminologiefeld soziale Ressourcen
- Besondere Bedeutung sozialer Ressourcen im Alter
- Risiken für mangelnde soziale Ressourcen und Teufelskreise
- Wie und wo kann man soziale Ressourcen im Alter fördern?
- Fragen und Austausch

## Soziale Ressourcen im Alter. Dr. phil. Nicole Bachmann

Soziale Ressourcen – eine (noch immer) unterschätzte Quelle für die Gesundheit

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht von Geburt bis zum Tod soziale Kontakte, um gesund zu sein.

Wirkung auf:

- Psychisches Wohlbefinden
- Körperliche Gesundheit
- Lebenserwartung



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=hXUhqUlaTE0>

## Terminologiefeld soziale Ressourcen (nach Laireiter, 1993)

- Soziale Integration: Teilhabe am sozialen Lebensraum
- Soziales Kapital: gemeinsam geteilte Normen und Beziehungen in einer sozialen Struktur
- Soziales Netz: strukturelle Dimension  
Gesamtheit und Art von Beziehungen; subjektive Evaluation -> Einsamkeit
- Soziale Unterstützung: funktionale Dimension  
Vermittlung hilfreicher Transaktionen



## Warum ist das Thema soziale Ressourcen im Alter von besonderer Bedeutung?

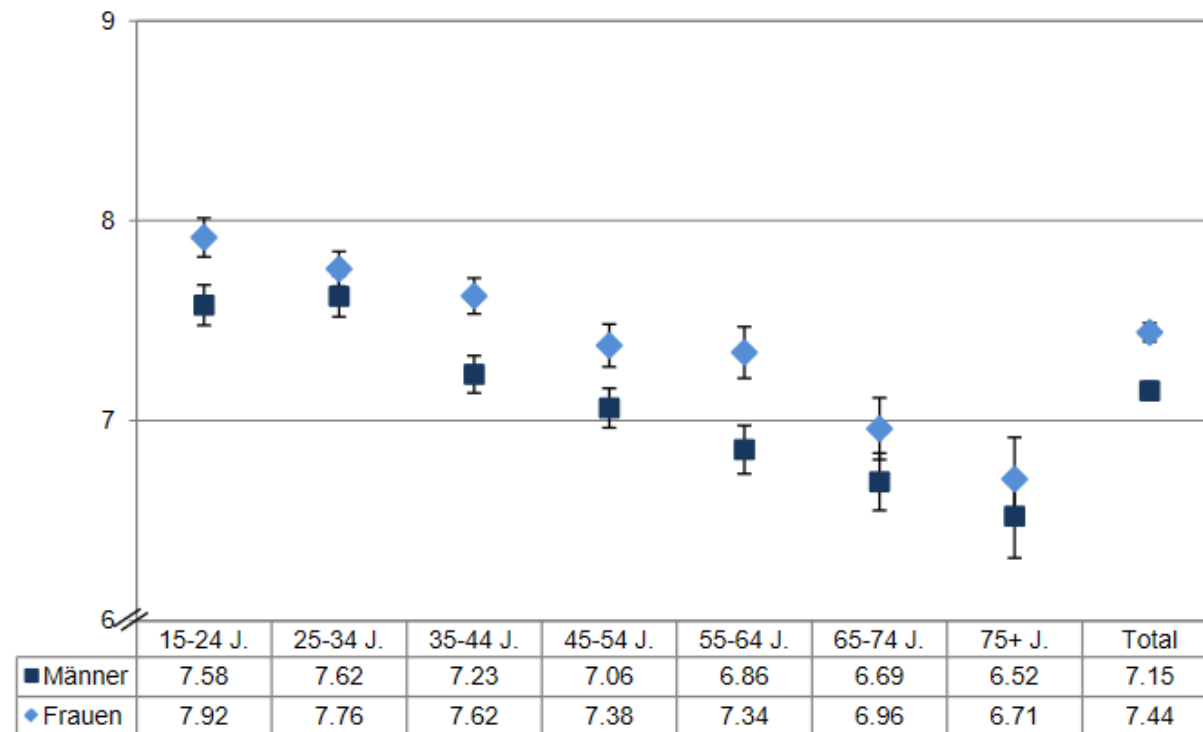
### Thesen:

- Ausdünnung des sozialen Netzes im Verlauf des Lebens  
z.B. Wegfall von gewissen Funktionen und Rollen, Todesfälle);
  - Körperliche und kognitive Einschränkungen erschweren das Pflegen von sozialen Kontakten in guter Beziehungsqualität;
  - und erhöhen gleichzeitig Bedürfnis nach sozialer Unterstützung;
- Ungleichgewicht: subjektiv wahrgenommene Einsamkeit und mangelnde Integration.

## Warum ist das Thema soziale Ressourcen im Alter von besonderer Bedeutung?

### Erhöhtes Risiko für mangelnde soziale Ressourcen: soziale Unterstützung

Abbildung 4.1 Mittelwert und Vertrauensintervall (95%) der erwarteten Unterstützung insgesamt nach Geschlecht und Altersgruppen im Jahr 2010, Skala von 0–10<sup>17</sup>



Quelle: SHP – FORS 2010

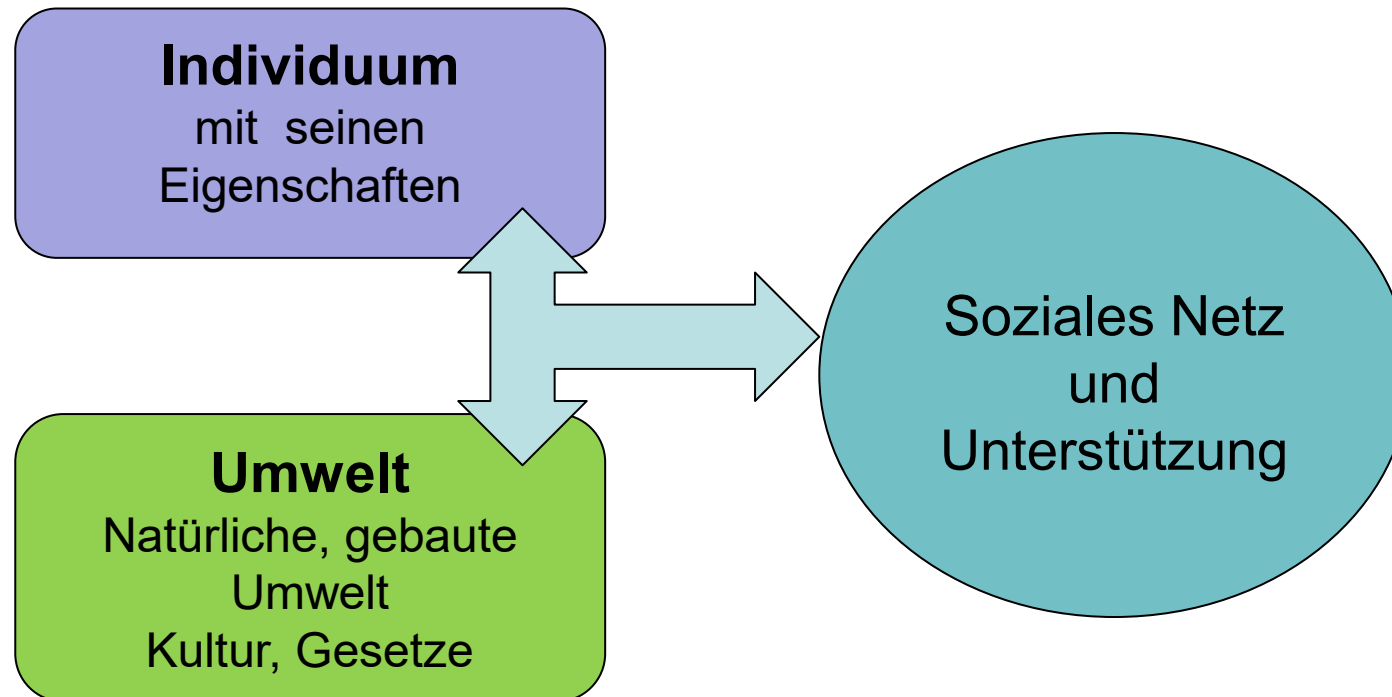
© Obsan 2014

Quelle: Bachmann, N. (2014).  
*Soziale Ressourcen als  
Gesundheitsschutz:  
Wirkungsweise und Verbreitung in  
der Schweizer Bevölkerung und in  
Europa (Obsan Dossier 27)*

## Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

## Wie entstehen soziale Ressourcen?

- Soziale Integration fällt nicht einfach vom Himmel;
- Unterstützung ist nicht einfach da, wenn man sie braucht.
- **Gesundheitsförderung: Man kann die Entstehung von sozialen Ressourcen fördern!**

**Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann****Transaktion zwischen Individuum und Umwelt über die Zeit**



## Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann

### Eigenschaften des Individuums:

- Alter;
- Geschlecht;
- Fähigkeit zur Empathie;
- Soziale Kompetenz und Selbstwert;
- Soziale Lage (Armut, Bildung, berufliche Stellung);
- Körperliche und psychische Gesundheit.

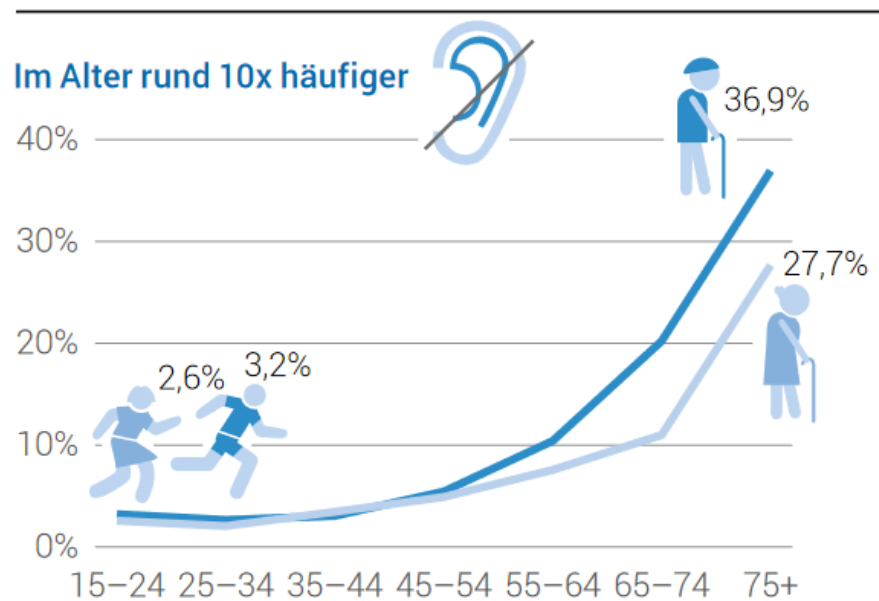
## Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann

Eigenschaften der Umwelt und des Kontextes (u.a.):

- Kulturelle Werte;
- Gesellschaftliche Bedingungen;
- gebauter Lebensraum (z.B. Walkability, semi-private Räume).

## Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

### Der alte Mensch als Mängelwesen?



Anmerkung: Details finden sich in Höglinger et al. (2022).

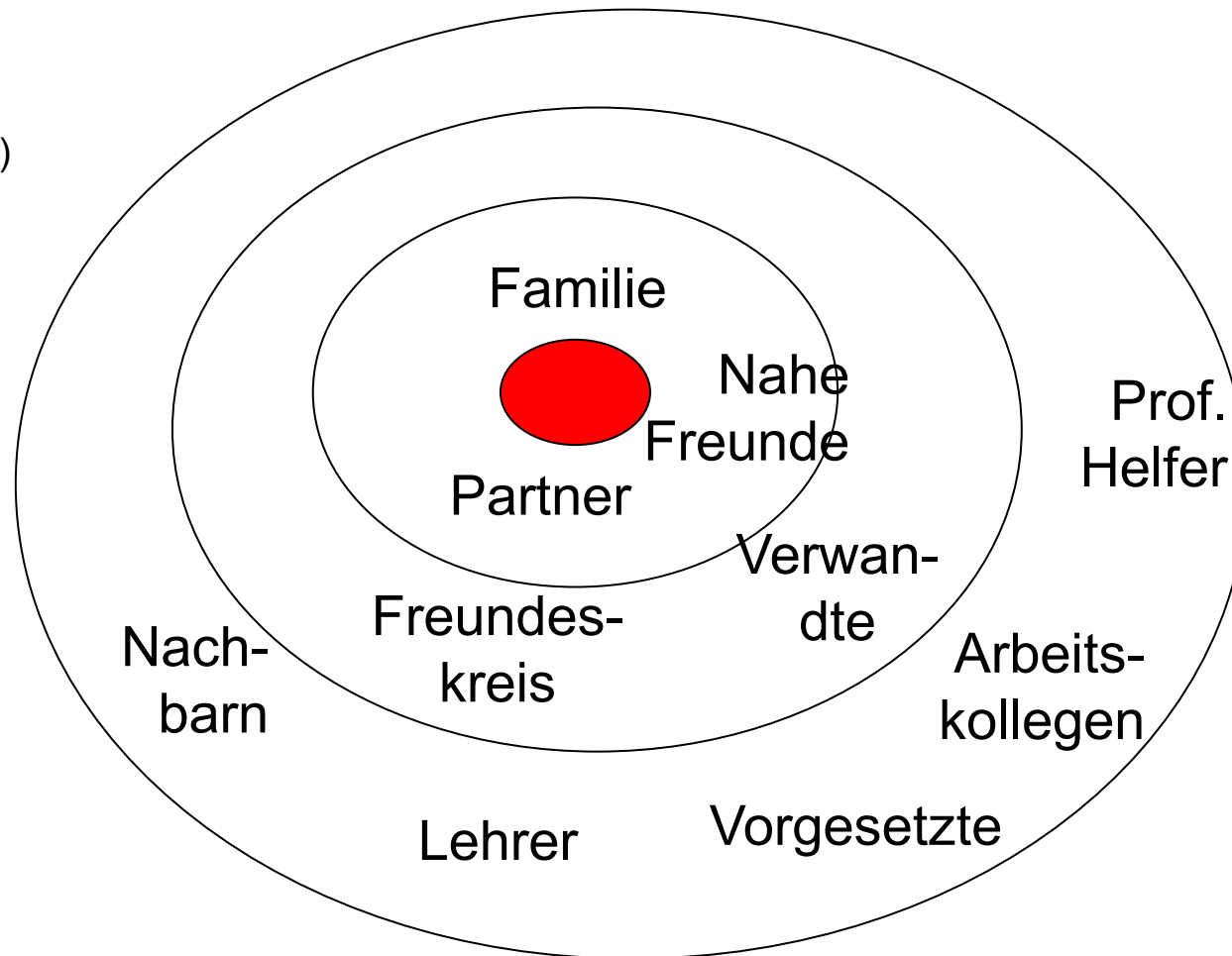
Quelle: Höglinger, D., Jäggi, J. & Guggisberg, J. (2022). Hör- und Sehbeeinträchtigungen in der Schweiz. Obsan-Bulletin.



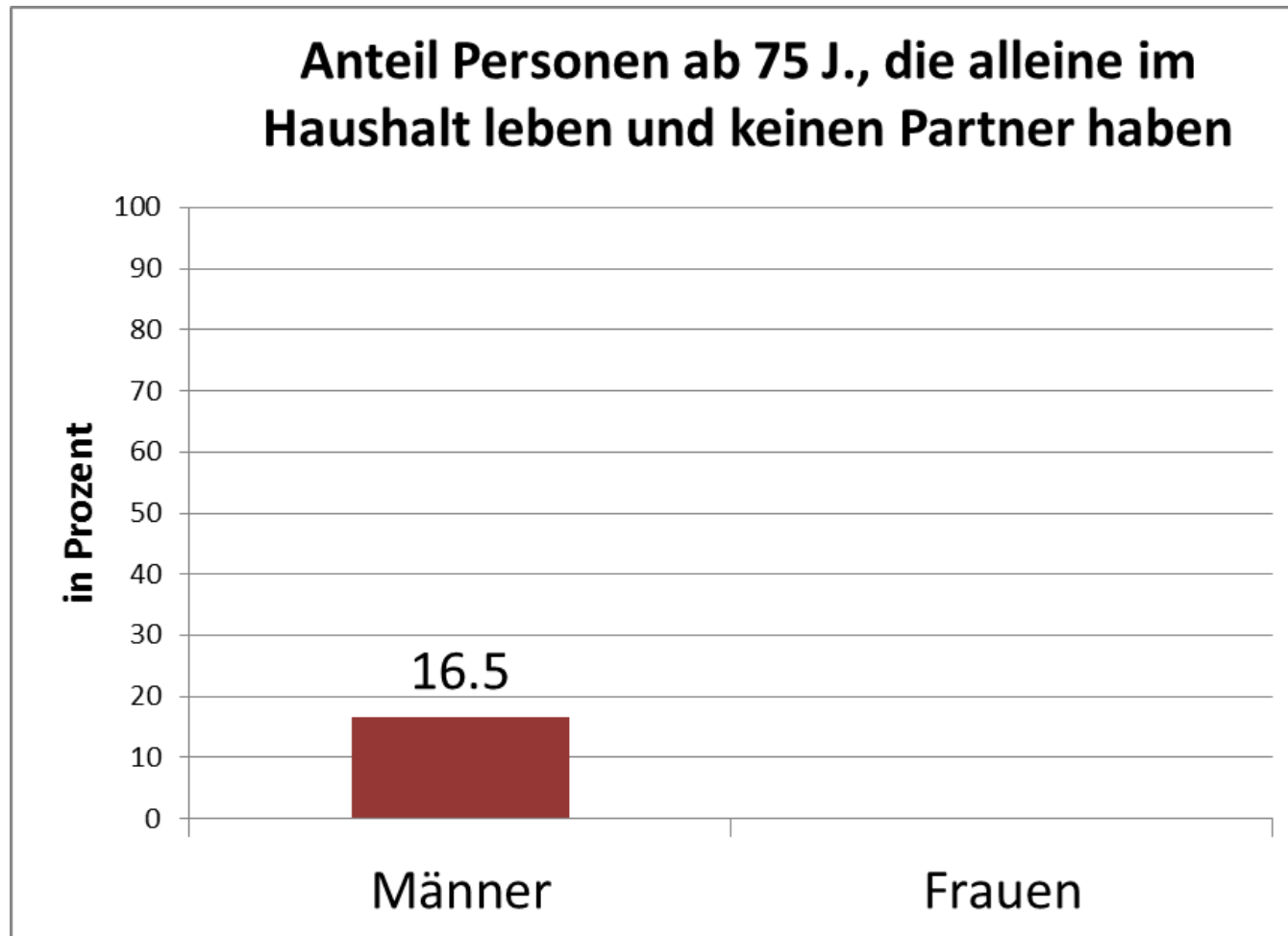
Bildquelle: Bachmann & Süsstrunk (2018). Mit den Augen betagter Frauen. Studie im Rahmen der strategischen Initiative alternde Gesellschaft. FHNW.

## Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Konvoi durchs  
Leben  
Kahn & Antonucci (1980)

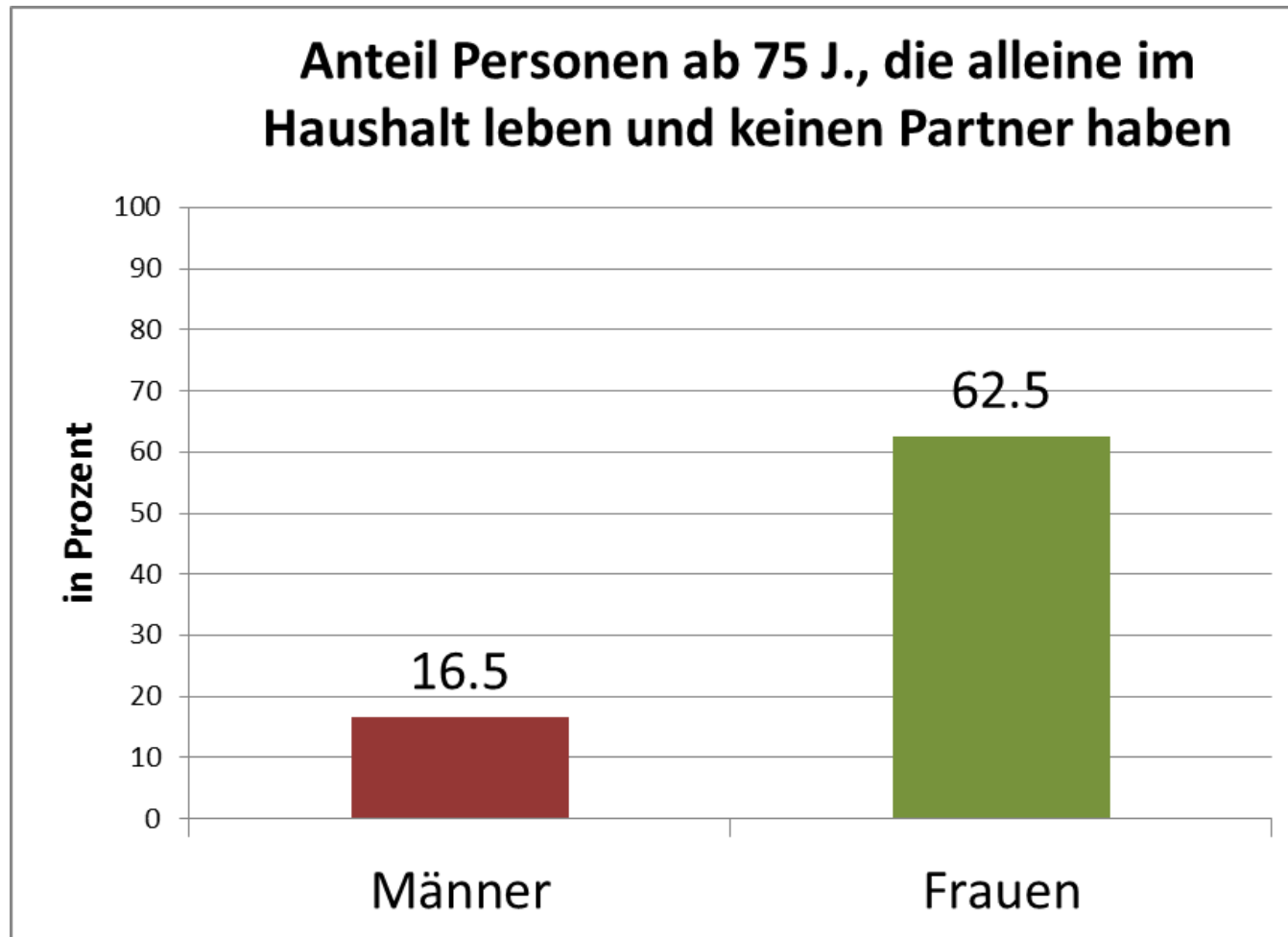


## Ein grosser Unterschied zwischen Mann und Frau im Alter:



Quelle:  
Bachmann, N.  
(2014).  
SHP, gewichtete  
Querschnittsdaten  
2010, N=611

## Ein grosser Unterschied zwischen Mann und Frau im Alter:



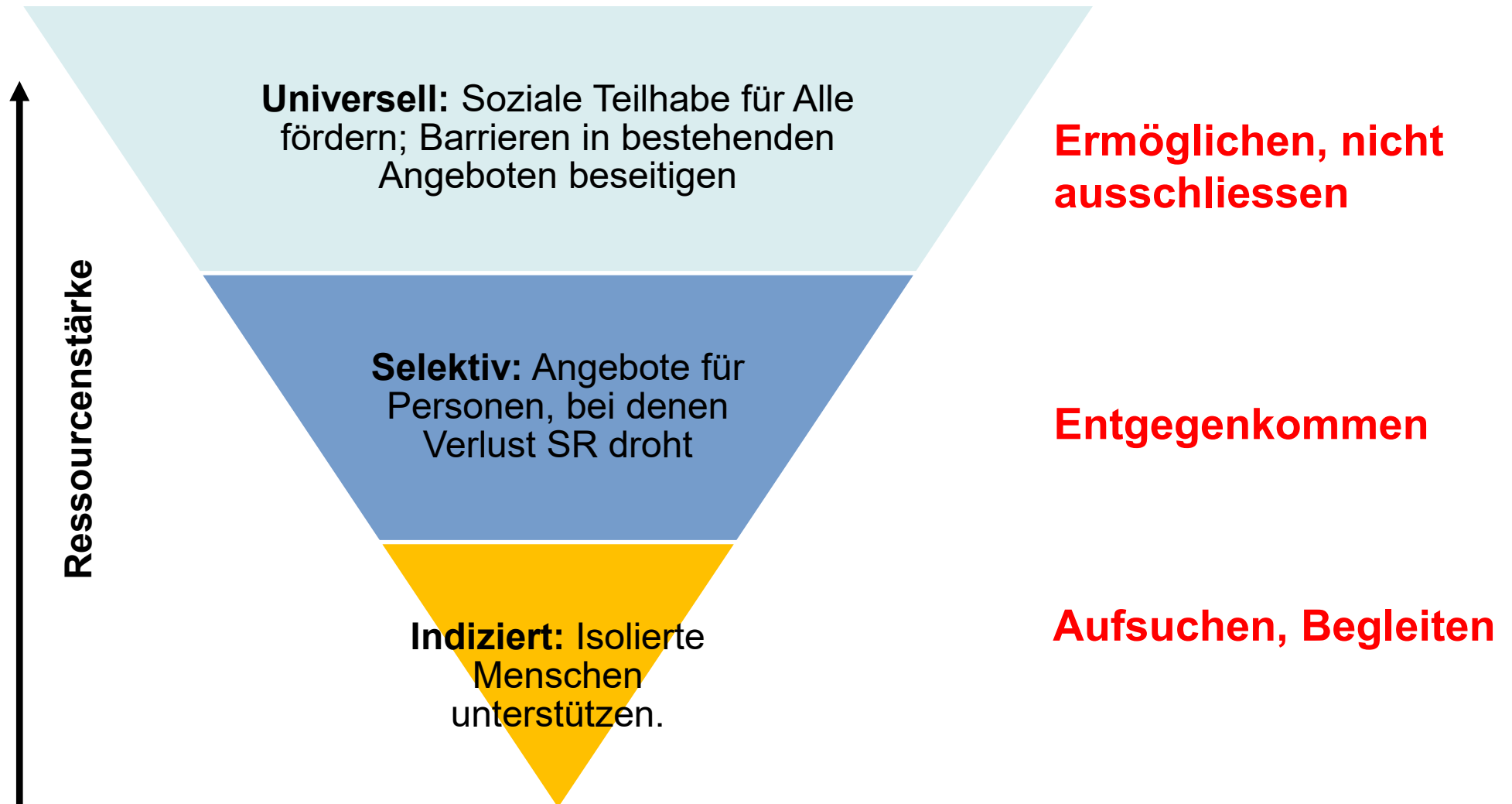
Quelle:  
Bachmann, N.  
(2014).  
SHP, gewichtete  
Querschnittsdaten  
2010, N=611

## Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Warum erhalten oft gerade diejenigen, die am meisten Hilfe benötigen, am wenigsten Unterstützung?

1. Bedürfnis nach Reziprozität;
2. Angst, Hilfsbedürftigkeit einzugestehen: das Ringen um Unabhängigkeit lässt diese Bevölkerungsgruppe und ihre Probleme «unsichtbar» werden (Haslbeck et al., 2015);
3. Mangelnde personale und sozio-ökonomische Ressourcen.

## Förderung sozialer Ressourcen im Alter: Zielsetzungen





## Förderung sozialer Ressourcen im Alter: Handlungsrahmen

**Universell:** Sozialraum, Nachbarschaftshilfe, Ageing in Place, Quartierbegehungen, Vernetzung der lokalen Akteure inkl. Gesundheitswesen, Berücksichtigen der heterogenen Bedürfnisse und der Zugänglichkeit

**Selektiv:** Selbsthilfegruppen, freiwillige Helfende, Schulung für Betroffene und Umfeld, kultursensible und sozialogenbezogene Angebote.

**Indiziert:** Vertrauenspersonen, Aufsuchende Arbeit, Begleiten zu Angeboten, Entlastung

**Partizipation**

**Multiplikator\*innen**

**Reziprozität**

## Förderung sozialer Ressourcen im Alter: **Beispiele Guter Praxis**

### **Basel: Projekt «Altersgerechtes Wettstein»**

[www.qtp-basel.ch/news/altersgerechtes-wettstein](http://www.qtp-basel.ch/news/altersgerechtes-wettstein)

### **Köln: «Demenz und Migration»**

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/das-gemeinschaftsangebot-demenz-und-migration/>

### **«Sentinelle Vaud - Promotion de la vie»**

Suizidprävention bei Landwirt\*innen

## Förderung sozialer Ressourcen

## Weiterführende Informationen und Angebote



<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/>

Zweitägige Weiterbildung:

**Fachseminar: Förderung sozialer Ressourcen an der FHNW / HSA**  
25. bis 26. November 2022, Olten

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9440610>