

«Einsamkeit im Alter»

(Arbeitstitel)

Andy Biedermann, MD, PHS Public Health Services

Mitgliederanlass des Netzwerks Psychische Gesundheit

Donnerstag, 18. Januar 2024

Session 3 (15.45 – 17.30 Uhr)

© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen



Grundverständnis von Einsamkeit

Einsamkeit ist ein - subjektives - Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.

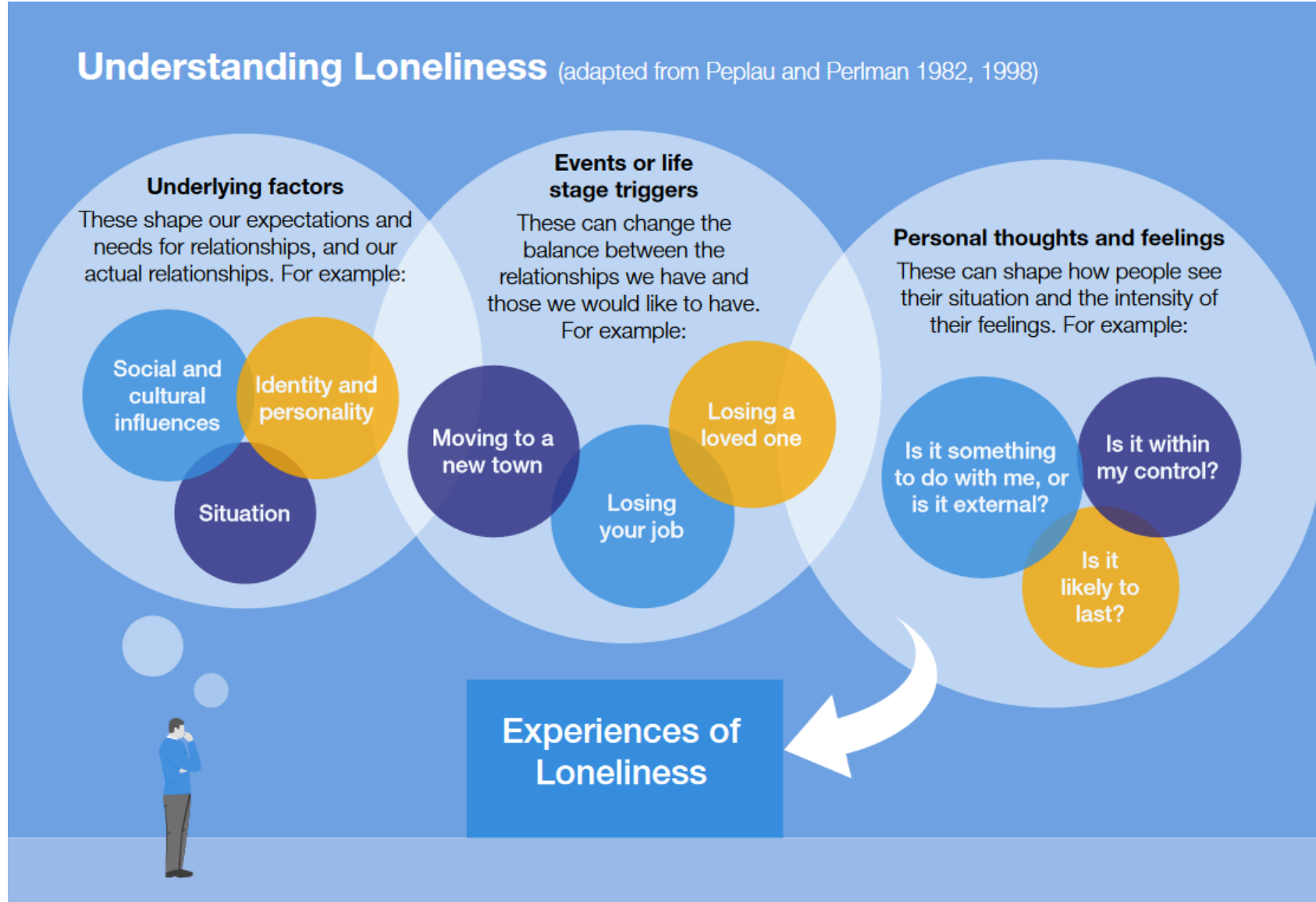
Zum Beispiel kann Einsamkeit für manche Menschen einen Mangel an engen, emotionalen Bindungen bedeuten. Für andere entsteht Einsamkeit, wenn sie weniger Kontakt zu anderen Menschen haben, als sie es gerne möchten oder wenn sie sich von der Gesellschaft ausgeschlossen fühlen.

Es handelt sich beim Gefühl der Einsamkeit um einen **ungewollten, leidvollen und potenziell krankmachenden Zustand**.

Epidemiologie CH

- **8.6% der älteren Menschen 65+ fühlen sich «ziemlich/sehr häufig» einsam (OBSAN, 2023).**
- Meta-Analyse zur Einsamkeit älterer Menschen 60+: 26% leiden unter «mässiger Einsamkeit», 8% unter «schwerer Einsamkeit» (Chawla et al. 2021).
- **U-förmige Verteilung der Einsamkeit im Lebensverlauf (Chawla et al. 2021).**
- Höheres Alter ist mit höheren Prävalenzen assoziiert (OBSAN, 2023).
- Ältere Frauen sind mehr betroffen als ältere Männer (OBSAN, 2023).
- Höhere Prävalenzen in der lateinischen Schweiz (BfS, 2019).
- **Personen mit niedrigem Bildungsstand und mit Migrationshintergrund weisen höhere Anteile auf (BfS, 2019).**





Public Health Bedeutung I

- Die Gesundheitslast der Einsamkeit ist mit jener des Tabakkonsums, des Übergewichts oder des Bewegungsmangels vergleichbar.¹
- Lancet editorial (2023)²:
 - «as damaging to physical health as 15 cigarettes per day»
 - «Poor social connections are associated with increased risk of cardiovascular disease, hypertension, diabetes, infectious diseases, impaired cognitive function, depression and anxiety»

1 Julianne Holt-Lunstad et al, Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, Plos 2010

2 www.thelancet.com Vol 402 July 8, 2023



Public Health Bedeutung II

Einsamkeit und gesundheitliche Aspekte stehen oft in einer bidirektionalen und dynamischen Beziehung. Einsamkeit geht mit folgenden unerwünschten Folgen (adverse outcomes) einher:

Psychische Gesundheit	Körperliche Gesundheit
<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Anfälligkeit für depressive Störungen, Suizidgedanken sowie suizidales Verhalten (für Meta-Analyse siehe McClelland et al., 2020) • Angststörungen inkl. soziale Phobie (z.B. Beutel et al. 2017; Danneel et al., 2019; Maes et al., 2019) • Soziale Phobie (Maes et al., 2019) • Einbussen in kognitiven Fähigkeiten, speziell für hochaltrige Menschen (Boss et al., 2015; Donovan et al., 2017; Lara et al., 2019). • Demenzrisiko (Freedman & Nicolle, 2020) • Alkoholkonsum, Rauchen (Substanzkonsum) (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020) • Missbrauch älterer Menschen (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mortalität (Freedman & Nicolle, 2020) • Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall (dito) • Schwere Erkrankungen (dito) • Funktionaler Abbau (dito) • Stürze (dito) • Mangelernährung, Fehlernährung (dito) • Übergewicht (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020)

Handlungsbedarf CH

- Es gibt viele einsame Menschen und es gibt viele Ursachen für Einsamkeit – gleichzeitig gibt es viele Projekte und Informationen zum Thema Einsamkeit sowie unzählige Angebote zur sozialen Teilhabe: *There is a missing link!*
- Die Bedeutung der Einsamkeit wird bei Fachleuten und Entscheidungsträgern zu wenig wahrgenommen. Einsamkeit ist ein Tabu. Und es gibt kulturelle Unterschiede: *Wir müssen darüber reden!*
- Es fehlt ein systematisches und evidenzbasiertes, national breit abgestütztes Vorgehen zum Thema Einsamkeit und zur Förderung der sozialen Teilhabe! *Ergo.....*



Vision und übergeordnetes Ziel

Alle Menschen in der Schweiz...

...fühlen sich sozial eingebunden

...haben niederschweligen Zugang zu Angeboten, welche Einsamkeit vorbeugen und reduzieren, sowie die soziale Teilhabe fördern

...erhalten die ihrem Bedarf und ihren Bedürfnissen entsprechende Unterstützung.

Negative Auswirkungen der Einsamkeit auf individueller und gesellschaftlicher Ebene sind dank einem breiten, koordinierten Vorgehen verringert.



Zeitachse (prov.)

2023 – 2024: Vorprojekt zur partizipativen und wissensbasierten Erarbeitung des Aktionsplans mit Fokus Alter

2024 – 2026: 1. Phase Umsetzung: Etablierung Allianz, Erarbeitung Grundlagen, Start der Umsetzung in ausgewählten Settings

2026+: weitere Phasen der Umsetzung (Ausweitung und Vertiefung) und Neustart Jugend

© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen



Handlungsfelder (prov.)

- **Bevölkerung/Gesellschaft:** Öffentlichkeitsarbeit/Sensibilisierung mit Abbau Tabu/Stigma, Selbstwirksamkeit stärken (Anknüpfung an bestehende Projekte)
- **Professionelle und Freiwillige:** Wissenstransfer, Befähigung, Kooperationen/Intersektoralität, Angebote
- **Rahmenbedingungen und Politik**



Vorgehen 2023/2024

- Age-Stiftung und PHS initiieren Projekt
- Literaturanalyse und internationales Erfahrungswissen (Interviews)
- Kontaktaufnahme mit potenziellen Allianzpartnern
- Bildung wiss. Beirat (bestehend) und Praxis-Beirat (im Aufbau)
- Workshops und Konsultationen mit diversen Akteuren zum Handlungsbedarf
- Gründung Verein «Connect!»
- Aktionsplan erstellen für mehrjähriges CH-Programm
- Start Umsetzung ab Mai 2024



Auf dem Weg zu einer breiten Partnerschaft...

- Nationale Ebene: BAG, BSV, SKOS, GFCH
- Kantone: SG, ZH, BS, TI, VS, FR, VD, GE
- Städte: Aarau, Bern, Lausanne, Luzern, Fribourg, Zürich etc.
- NGOs und religiöse Institutionen: PSCH, SRK, Alzheimer CH
- Behindertenorganisationen: Inclusion-Handicap
- Ärzteorganisationen, Pflegeorganisationen
- Verbände der Psychiater- und Psycholog:innen
- Soziale Arbeit: AvenirSocial, SAGES
- Alters- und Pflegeheime: Curaviva,
- Weitere Organisationen: SSR, Pro Mente Sana etc.
- Krankenversicherer: CSS, SWICA
- Stiftungen: Age-Stiftung, Cornelius Knüpfer, Elly Schnorf-Schmid Stiftung, Dr. med. Kurt Fries-Stiftung



Möglichkeiten der Partizipation

- Informationen/Wissens-Beiträge erhalten
- Teilnahme an nächstem Info-Treffen im März 2024
- Teilnahme an der Vernehmlassung zum Aktionsplan
- Mitgliedschaft/Mitwirkung im Verein «Connect!»
- Mitwirkung in der Umsetzung ab Mai 2024
- etc.

Weitere Informationen:

<https://public-health-services.ch/einsamkeit>



Kontakt

Age-Stiftung

Fleur Jaccard, Geschäftsführerin

Kirchgasse 42

8001 Zürich

+41 44 455 70 62

fleur.jaccard@age-stiftung.ch

PHS Public Health Services

Andy Biedermann, Co-Geschäftsleiter

Sulgeneckstrasse 35

3007 Bern

+41 79 263 21 28

biedermann@public-health-services.ch