

Einsamkeit im Alter – nicht nur Ältere sind betroffen

Was ist eigentlich Einsamkeit? Einsamkeit bezeichnet das subjektive Gefühl einer Kluft zwischen den persönlichen sozialen Bedürfnissen und den tatsächlichen persönlichen Beziehungen, sowohl was die Menge als auch die Qualität der Beziehungen betrifft. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden. Deshalb können sich Menschen trotz eines großen sozialen Netzwerks einsam fühlen und umgekehrt fühlen sich objektiv sozial isolierte Personen nicht zwangsläufig einsam¹.

Es gibt einige besorgniserregende Entwicklungen in Bezug auf die Vereinsamung speziell älterer Menschen. Studien zeigen, dass Einsamkeit bei älteren Menschen in Deutschland ein ernstes Problem darstellt. Laut dem Deutschen Alterssurvey (DEAS²) des Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) sind etwa 8,3 % der Bevölkerung ab 50 Jahren einsam. Besonders betroffen sind ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen, wo der Anteil der Einsamen etwa 35 % beträgt.

Die COVID-19-Pandemie hat die Situation weiter verschärft. Während der Pandemie stieg die Einsamkeitsbelastung in der deutschen Bevölkerung von ungefähr 8 % im Jahr 2017 auf rund 28 % im Jahr 2020. Obwohl die Einsamkeitsbelastung nach der Pandemie wieder zurückgegangen ist, bleibt sie ein bedeutendes Problem, insbesondere für ältere Menschen.

Wer an statistischen Daten interessiert ist, dem sei der „Einsamkeitsbarometer 2024“³ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend empfohlen. Zur Vertiefung sind auch die „Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa“⁴ des Wissenschaftlichen Dienstes des Deutschen Bundestages geeignet.

Zusammenfassen lässt sich schließen: Die Vereinsamung von Menschen wird durch verschiedene Faktoren verstärkt. Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netz oft kleiner, was zu Einsamkeit und Isolation führen kann. Besonders betroffen sind ältere Menschen deren Lebensbegleiter gestorben ist, die allein leben und keine Kinder in der Nähe haben. Die COVID-19-Pandemie hat die Situation weiter verschärft, da soziale Kontakte eingeschränkt wurden und dadurch eingeschlafen sind.

Einsamkeit kann erhebliche Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben, wie z. B.:

- **Psychische Gesundheit:** Einsamkeit kann zu Depressionen, Angstzuständen und einem allgemeinen Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen. Menschen, die sich einsam fühlen, haben oft ein geringeres Selbstwertgefühl und können Schwierigkeiten haben, Freude an Aktivitäten zu finden, die sie früher genossen haben.
- **Physische Gesundheit:** Chronische Einsamkeit kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und andere gesundheitliche Probleme erhöhen. Studien haben gezeigt, dass Einsamkeit das Risiko für einen vorzeitigen Tod erhöhen kann, vergleichbar mit den Risiken durch Rauchen oder Fettleibigkeit.

¹ S. Wurm, U. Ehrlich, F. Meyer-Wyk, S. M. Spuling, Journal of Health Monitoring 2023 8(3), DOI 10.25646/11567, Robert Koch-Institut, Berlin

² <https://www.dza.de/forschung/fdz/deutscher-alterssurvey>

³ <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240530/202a23f5f7578717543cf43711621f35/einsamkeitsbarometer-2024-statistischer-anhang-data.pdf>

⁴ Ausarbeitung, WD 9 - 3000 - 010/21, Abschluss der Arbeit: 9. März 2021 unter <https://www.bundestag.de/resource/blob/844760/deddc8f1dc3a3ad04d919ac6603843d/WD-9-010-21-pdf.pdf>

- **Kognitive Fähigkeiten:** Einsamkeit kann auch die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen und das Risiko für Demenz und Alzheimer erhöhen. Soziale Interaktionen sind wichtig für die geistige Stimulation und das Aufrechterhalten kognitiver Funktionen.
- **Verhalten:** Einsame Menschen neigen dazu, ungesunde Verhaltensweisen zu entwickeln, wie z. B. übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen oder eine ungesunde Ernährung. Diese Verhaltensweisen können die physischen und psychischen Gesundheitsprobleme weiter verschärfen.

Leider verstärken die genannten Punkte einen Kreislauf. Es ist deshalb wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um Einsamkeit zu bekämpfen und soziale Verbindungen zu fördern. Es gibt allgemein etliche Angebote, Programme und Initiativen, die darauf abzielen, die soziale Teilhabe, speziell auch für ältere Menschen zu stärken und Vereinsamung zu bekämpfen. Diese Programme bieten Unterstützung, Bildungsangebote und Freizeitaktivitäten.

Nachfolgend einige Beispiele zur Vermeidung, bzw. Verringerung der Einsamkeit und zur Förderung von sozialen Verbindungen:

- **Soziale Aktivitäten:** Teilnahme an Gemeinschaftsveranstaltungen, Kursen oder Clubs kann helfen, neue Leute kennenzulernen und soziale Kontakte zu pflegen. Viele Gemeinden bieten spezielle Programme für ältere Menschen an. In den Medien gibt es viele Angebote z. B. regelmäßige an Spielen teilnehmen. Reisen in Gruppen, Vereine usw.
- **Freiwilligenarbeit:** Sich ehrenamtlich zu engagieren, kann nicht nur helfen, sich nützlich zu fühlen, sondern auch neue Freundschaften zu schließen. Es gibt viele Organisationen, die Freiwillige suchen. Vereine, Hilfsorganisationen, caritative und soziale Unternehmen. Z. B. Platzwart, Begleitung von Menschen mit Handicap, Mithilfe bei der Tafel, Rufbus fahren, Schülerlotse, Nachhilfe für Schüler usw.
- **Technologie nutzen:** Videotelefonie und soziale Medien können helfen, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, auch wenn sie weit entfernt leben. Es gibt auch spezielle Apps und Plattformen für ältere Menschen, um neue Kontakte zu knüpfen.
- **Haustiere:** Ein Haustier kann Gesellschaft leisten und das Gefühl der Einsamkeit verringern. Haustiere bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern fördern auch die körperliche Aktivität.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann sehr unterstützend sein. Selbsthilfegruppen bieten eine Plattform, um über Gefühle zu sprechen und Unterstützung zu finden.
- **Professionelle Hilfe:** Bei schwerer Einsamkeit kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wie z. B. durch einen Therapeuten oder Berater.
- **Senioren-WG:** Es ist nie zu spät für eine Wohngemeinschaft. Ob in jungen Jahren oder in den Späteren. Für Menschen mit ähnlichen Bedürfnissen kann das Zusammenleben in ein und derselben Wohnung sehr entlastend und bereichernd sein.
- **Kontaktanzeigen:** Ob in der Zeitung oder im Internet, Gemeinsamkeiten verbinden seit jeher Menschen. Miteinander die Freizeit zu verbringen, bringt Freude sowie neue Freundschaften.

In fast allen diesen Bereichen sind auch Gewerkschaften tätig.

Man ist in einer Gemeinschaft und kann sich dort vielfältig einbringen, z. B. einen solchen Artikel zu recherchieren, diesen mit anderen Mitgliedern diskutieren und zu verfeinern. Dabei lernt man Leute kennen, Spezialisten auf den verschiedensten Gebieten und kann sich mit diesen hervorragend über diverse Themen austauschen.

In einer Gewerkschaft ist man in der Regel auch ehrenamtlich tätig. Die Aufgaben sind vielfältig, sowohl direkt in den Verhandlungen mit dem Arbeitgeber als auch im Hintergrund bei der Bearbeitung bestimmter Themen. Dabei muss man eine Gewerkschaft als Unternehmen sehen, das seine Mitglieder pflegen und deren Interessen vertreten muss. Zudem muss man sich als Gewerkschaft präsentieren, sei es in sozialen Medien, im Internet, auf Papier in Zeitschriften wie dem BTB-Magazin etc. In all diesen Bereichen gibt es Möglichkeiten der Mitwirkung, auch im Ruhestand.

Tatsächlich schreitet die Digitalisierung auch in den Gewerkschaften voran. Man nutzt immer mehr Online-Meetings, Programme mit künstlicher Intelligenz, um z. B. Bilder, Online-Auftritte, Texte etc. zu erstellen oder zu verfeinern. All dies, könnte man sich sagen, geht mich im Ruhestand nichts mehr an. Das wäre zu kurz gedacht, schreitet doch ganz unbemerkt der Fortschritt in den Smartphones voran, wobei hier schon allein beim Fotografieren künstliche Intelligenz automatisch mit dabei ist. Zudem gibt es Schulungen zu den verschiedenen Themen.

Unabhängig davon gibt es in den Gewerkschaften Treffen, Infoveranstaltungen, Schulungsmaßnahmen etc., die in der Regel für Mitglieder kostenfrei sind, allenfalls einen geringen Beitrag kosten. Die Info darüber ist online verfügbar.

Wie man sieht, kann eine Gewerkschaft dazu beitragen, aktiv zu bleiben und Einsamkeit entgegenzuwirken. Man muss nur nach geeigneten Möglichkeiten suchen, um soziale Verbindungen zu stärken, so dass man der Einsamkeit entgegenwirken kann. Nutzt das Angebot und macht mit.

Bild:

Canva Stock