

Gspröchsstoff

Das Magazin des Zentrum für Soziales

Nr. 19, Juni 2025

Einsamkeit

«Wer mit sich selbst eins ist, der wird niemals einsam sein.»

Vorwort des Präsidenten

Einsamkeit – Zweisamkeit – einsam zweisam



Alexander Lieb
Präsident Verbandsleitung

Sind Sie gerne einsam? Ich nicht. Ich fühle mich nicht sehr wohl, wenn ich über längere Zeit allein bin. Warum? Das ist wohl etwas schwieriger zu beantworten. Die einfachste Antwort und wohl die Antwort, die von aussen her in solchen Fällen formuliert wird: es fällt ihm schwer sich mit sich selbst zu befassen.

Wie bereits angetönt. Ein paar Stunden allein kann sehr spannend sein, weil man da wieder Zeit hat, mit verschiedenen Aufgaben, Gedanken, Herausforderungen umzugehen. Es darf aber nicht zum Thema – die Zeit totschlagen – kommen. Und beim Totschlagen der Zeit kommen dann sofort das Handy, der Fernseher die Serien usw. ins Spiel. Eigentlich würde es aber darum gehen, in dieser Zeit sich fortzuentwickeln, sich herauszufordern, sich mit den eigenen Schwächen usw. heranzuschlagen.

Wenn ich nun aber aus den Medien höre, dass viele Personen in einem Singlehaushalt leben, dass viele ältere oder auch jüngere Personen kaum Kontakt zur Umwelt haben, die Gesellschaft (vor allem auch in den Städten) anonym wird, dann bekommen die oben gemachten Aussagen wieder eine ganz andere Dimension.

Und klar, wir sind uns wohl alle einig, dass über längere Zeit einsam zu sein, nicht nur gesund ist – ausser man ist ein Eremit, was es ja durchaus in einer moderneren Form in einer Stadt geben kann. Gerade wenn ich mit grossen Herausforderungen oder einem Tief konfrontiert bin, brauche ich doch ein «Gegenüber», das mich begleitet.



Es liegt an uns als Gesellschaft, die Einsamkeit des Andern zu vermeiden oder zumindest zu minimieren.

Nun aber noch zum Gedanken, der im Titel angetönt ist. Zweisamkeit. Löst mich die Zweisamkeit aus diesen Gefahren der Einsamkeit. Wohl dann nur bedingt, wenn diese Zweisamkeit eben auch ein Rückzug von der Gesellschaft zu Zweit ist. Auch in diesem Fall kann man sich zusammen im Kreis drehen, kann man sich zusammen in eine Sackgasse begeben, bei der man den Ausweg kaum erkennt.

Nun, ich bin froh, habe ich immer ein Umfeld gehabt, das mich aus der Einsamkeit geholt hat oder welches das Entstehen der Einsamkeit gar nicht erst zugelassen hat.

Es liegt an uns als Gesellschaft, die Einsamkeit des Andern zu vermeiden oder zumindest zu minimieren. Wir stärken uns und das Gegenüber mit dieser Absicht – wenn es nicht bei der Absicht bleibt. Gerade darum sind die vielen Freiwilligenorganisationen oder auch die geliebten Nachbarschaften so grossartig. Ich bin gespannt, ob mit Robotern, KI oder anderen technischen Hilfsmitteln die negativen Aspekte der Einsamkeit minimiert oder reduziert werden können.

Inhaltsverzeichnis



4 KESB

Ich bin alleine, nicht einsam



6 Berufsbeistandschaft

Isolation und Unterstützung: Einsamkeit im Kindes- und Erwachsenenschutz



8 Sozialberatung

Das Huhn oder das Ei? Einsamkeit in der Sozialhilfe



10 Mütter- und Väterberatung

Einsamkeit trotz Babyglück: Warum sich Mütter oft einsam fühlen



12 Suchtberatung

Einsamkeit im Glas: Wie Alkoholabhängigkeit die Isolation verstärkt



16 Partnerorganisation

Einsamkeit durchbrechen – für sich und andere

KESB	Ich bin alleine, nicht einsam	4
Berufsbeistandschaft	Isolation und Unterstützung: Einsamkeit im Kindes- und Erwachsenenschutz	6
Sozialberatung	Das Huhn oder das Ei? Einsamkeit in der Sozialhilfe	8
Mütter-, Väter- und Erziehungsberatung	Einsamkeit trotz Babyglück: Warum sich Mütter oft einsam fühlen	10
Suchtberatung	Einsamkeit im Glas: Wie Alkoholabhängigkeit die Isolation verstärkt	12
Ausbildung	Anne, eine digitale Begleiterin gegen Einsamkeit	14
Partnerorganisation	Einsamkeit durchbrechen – für sich und andere	16
Wer tut was?	Gemeinsam gegen Einsamkeit im Advent	18
	Begegnungen ermöglichen – Einsamkeit entgegenwirken	19
	Schlusspunkt des Geschäftsführers	24

Ich bin alleine, nicht einsam

Ein Gespräch mit unserem Hausdienst- und Reinigungsmitarbeiter im Zenso.

Oliver Kurmann, Behördenmitglied

1. Brauchen alle Menschen Gesellschaft und sozialen Austausch?

«Ich bin alleine, nicht einsam». Das war die spontane Antwort von Hans Franz Reber, unserem langjährigen Hausdienst- und Reinigungsmitarbeiter, als ich ihn um ein Interview zum Thema Einsamkeit bat.

Einsamkeit ist insbesondere ein Phänomen der westlichen Gesellschaft, in der die Einsamkeit durch die hiesigen Strukturen verstärkt wird. Mit zunehmendem Alter, bei psychischen Erkrankungen oder anderen Abweichungen von der Norm kann sich die Einsamkeit noch mehr verstärken. So wie ein Kleinkind für seine Entwicklung auf soziale Interaktion und Nähe angewiesen ist, so besteht auch im Erwachsenenalter ein Grundbedürfnis nach Gesellschaft und sozialer Interaktion.

Aber ist das für alle gleich? Hans Franz Reber, im Folgenden mit HF abgekürzt, hat sich schon als Kind für das Alleinsein entschieden. Warum, erfahren wir hier.

2. Ein Unikat mit jeder Menge Zeit

HF ist ein Unikat. Das fängt schon bei seinem Namen an. Kurz vor seiner Geburt starb sein Zwillingbruder. Kurzerhand beschloss die Mutter, HF mit den beiden vorbereiteten Vornamen auszustatten. Ob den Verlust seines Zwillingbruders ihn geprägt hat, ist schwer zu sagen. Prägend war jedoch mit Sicherheit seine Kindheit. Aufgewachsen auf einem Bauernhof, erlebte HF nach eigenen Angaben viel häusliche Gewalt durch seinen alkoholkranken Vater. Bis heute leidet HF an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Die Mutter musste für den Unterhalt aufkommen

und brachte ihn bei seinen Grosseltern unter. Es ist allgemein bekannt, dass die Art und Weise, wie Kinder Bindungen zu ihren Eltern oder engen Bezugspersonen aufbauen, ihr späteres Sozialverhalten beeinflusst. Bereits in diesen für die Entwicklung so wichtigen frühen Jahren machte HF schlechte Erfahrungen mit Menschen. Wohl auch deshalb, sagt er, habe er schon mit 4–5 Jahren regelmässig unzählige Stunden allein mit dem Bernhardiner der Familie im Wald verbracht. Später habe er eine Metzgerlehre absolviert und eine Kochlehre angehängt. In der Armee sei er bis zum Oberleutnant aufgestiegen und viele Jahre in der Rettungstruppe mit der Hundestaffel in Andermatt im Einsatz gewesen. Eine Beziehung habe er auch gehabt. Als junger Erwachsener sei er drei Jahre verheiratet gewesen. Als Küchenchef habe er schliesslich angefangen, zu viel Alkohol zu trinken. Irgendwann sei es zum Zusammenbruch gekommen. HF erhielt eine IV-Rente.

Was sind die Vorteile des Alleinseins? Er habe jede Menge Zeit. Er sei nie zu spät. Ausserdem müsse er sich nicht mit den Problemen anderer Leute beschäftigen.

Heute mit 61 Jahren betont er, dass er einen starken Willen habe. Seit über 10 Jahren sei er abstinent. Er habe von einem Tag auf den anderen mit dem Trinken aufgehört. Seit 11 Jahren ist er mit einem kleinen Pensum als Hausdienst- und Reinigungsmitarbeiter im Zenso angestellt, kommt zuverlässig jeden Morgen, kümmert sich um die Post, den Pausenraum und die Küche und plaudert mit dem einen oder anderen. In seiner Freizeit ist er nach wie vor aktiv. Während er früher auch kletterte oder mit dem Mountainbike unterwegs war – was mittlerweile wegen Rücken und Knien nicht mehr möglich ist – geht er heute noch täglich mit seinen Hunden spazieren und übertrifft dabei locker die empfohlenen und für mich persönlich unerreichbar vielen 10000 Schritte pro Tag. Man trifft ihn auch regelmässig auf dem Mittelaltermarkt, wo er gerne seine Fähigkeiten im Langbogenschiessen unter Beweis stellt.

Es ist allgemein bekannt, dass die Art und Weise, wie Kinder Bindungen zu ihren Eltern oder engen Bezugspersonen aufbauen, ihr späteres Sozialverhalten beeinflusst.

Auch in seinem Garten oder in seiner Holzwerkstatt hält er sich gerne auf. «Was man nicht kaufen kann, baut der HF», sagen Leute, die ihn kennen. Ich bin überzeugt, dass die vielfältigen Aktivitäten und Hobbies einen äusserst positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und das Alleinsein haben. Man kommt regelmässig in Kontakt mit Menschen und feste Aktivitäten sorgen für Struktur im Alltag, verhindern Rückzugstendenzen und halten geistig sowie körperlich fit. Wer aktiv ist, hat zudem weniger Zeit, sich mit Einsamkeitsgefühlen zu beschäftigen.

«Allein zu sein ist auch ein Selbstschutz», sagt HF. Grundsätzlich empfindet er das Alleinsein aber als positiv und gut. Für ihn sei jemand einsam, wenn er den ganzen Tag zu Hause sitze, depressiv sei und sich selbst bemitleide. Das schrecke vielleicht auch andere Leute ab. Aber er sei gerne allein. Allerdings habe er immer zwischen 1 und 4 Hunde gehabt. Ohne Hunde würde er wahrscheinlich nicht gerne alleine sein. Das Thema Hund begleitet HF sowieso schon sein ganzes Leben, angefangen mit dem Bernhardiner als Kind, der Hundestaffel und bis heute. Einen Wecker brauche er nicht, er habe immer einem seiner Hunde beigebracht, ihn zu wecken. Mit Hunden müsse man spazieren gehen,



so komme man automatisch ein bisschen unter die Leute. Seine Hunde würden ihn auch beruhigen, wenn er sich aufrege. Was man in die Hunde investiere, bekomme man direkt zurück. Hunde sind in der Tat treue Begleiter, die emotionale Nähe bieten. Wie Hobbies verleihen Hunde dem Alltag eine feste Struktur, da diese regelmässige Bewegung und Pflege benötigen. Was ebenfalls zu erwähnen ist: Interaktionen mit Hunden senkt nachweislich das Stresshormon Cortisol und erhöht das Glückshormon Oxytocin.

Was sind die Vorteile des Alleinseins? Er habe jede Menge Zeit. Er sei nie zu spät. Ausserdem müsse er sich nicht mit den Problemen anderer Leute beschäftigen. Das belaste nur den Kopf. Je mehr Kollegen man habe, desto mehr Ressourcen brauche man, um diese zu bewirtschaften. Er brauche dann zu viel Energie dafür und es schade ihm persönlich mehr als es ihm helfe. Regelmässige soziale Kontakte habe er nur durch seine Tätigkeit im Zenso und einmal wöchentlich durch die Psychiatrispitex. Seine Familie besuche ihn sporadisch, generell werde es ihm schnell zu viel. «Man sollte akzeptieren, wenn jemand allein sein möchte», sagt er. Sehr viele Leute hätten immer das Gefühl, jemand sei allein, dann müsse man ihn besuchen und unterhalten. Da fällt mir das Eingangs-Zitat von HF ein: Er ist nur allein, nicht einsam. HF geniesse es aber, andere Menschen zu beobachten und ihnen zuzuschauen, zum Beispiel auf dem Campingplatz, wenn andere ihre Zelte aufbauen. Das sei seine Doku-Soap. Dass er gerne allein sei und es auch eine Stärke sein könne, merke er zum Beispiel, wenn er streitende unglückliche

Paare beobachte. Viele würden sich jahrelang über den Partner oder die Partnerin beschweren und sässen nach 10 Jahren immer noch zusammen. Das verstehe er nicht.

Seine Familie besuche ihn sporadisch, generell werde es ihm schnell zu viel. «Man sollte akzeptieren, wenn jemand allein sein möchte», sagt er.

Schwierig sei es allerdings immer über Weihnachten und Neujahr. Seit 20 Jahren sei er dann mit seinen Hunden allein. Das sei seine «Depro-Phase», wie er es nennt. Dann könne man nichts machen und es sei dunkel. Sobald im Frühling die ersten Vögel im Garten wie wild pfeifen würden, dann sei alles wieder gut. Der Winter sei für ihn wie für einen Bären. Aber es gehe ja vorbei.

3. Was rät Hans Franz Reber Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind?

HF weist auf verschiedene Organisationen wie Traversa oder das Zenso hin, die dabei helfen oder wöchentliche Treffen organisieren würden. Ausserdem würde ein Haustier sicher helfen. Das muss nicht zwingend wie bei HF ein Hund sein, was mit einem nicht zu unterschätzenden Aufwand verbunden ist. Allerdings hilft sicherlich auch kein Haustier wie der Hund so sehr dabei, täglich das Haus zu verlassen, in die Natur zu gehen und sich zu bewegen.

Aber eben, nicht jeder, der allein ist, ist auch einsam. Deshalb schliesse ich mit folgendem Satz von HF:

«Es braucht nicht jeder Hilfe, der allein ist.»

Isolation und Unterstützung: Einsamkeit im Kindes- und Erwachsenenschutz



Aida Omerovic, Berufsbeiständin

Einsamkeit – ein allen bekannter Begriff, aber ein oft zu wenig thematisiertes Problem, das Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen und unter den verschiedensten Bedingungen betreffen kann.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das auftritt, wenn das individuelle Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit nicht befriedigt ist. Die chronische Einsamkeit kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken, denn sie bedeutet für die Betroffenen Stress. Zudem können psychische Belastungen zur Einsamkeit führen. Dieses Phänomen lässt sich dann als eine Art Negativspirale beschreiben.

Das Gefühl der Einsamkeit wird so zu einem belastenden, aber oft unsichtbaren Begleiter, der die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränkt und teilweise gravierende Folgen für die psychische und physische Gesundheit haben kann.

Hierzu konkrete Beispiele:

Erwachsenenschutzrecht

Häufig erhält die Beistandsperson bei der Anordnung einer Beistandschaft den Auftrag Personen im Bereich Gesundheit, Tagesstruktur und Arbeit zu unterstützen. Dies spielt oft eine wesentliche Rolle beim Angehen der Bekämpfung oder zumindest der Minderung von Ein-

samkeit. Denn in zahlreichen Fällen ist der psychische Zustand einer Person direkt eine Folge von Isolation und der daraus resultierenden Einsamkeit. Dies kann sich aber auch umgekehrt zeigen.

Ein Beispiel hierfür wäre eine erwachsene Person mit einer schweren psychischen Erkrankung wie Schizophrenie. Diese Person lebt allein und hat keinen geregelten Alltag. Im Verlauf der Erkrankung hat sich ein typisches Muster entwickelt: Ein starker gesellschaftlicher Rückzug und die Meidung jeglichen Kontakts zu Aussenstehenden. Dieser Rückzug ist eine direkte Folge der Krankheit und stellt eine sich selbst verstärkende Negativspirale dar. Die betroffene Person hat aufgrund der Schizophrenie nicht die nötige Kraft die sozialen oder therapeutischen Hilfestellungen, die ihr helfen könnten aus dieser Isolation herauszukommen, in Anspruch zu nehmen.

In einem solchen Fall wird die Beistandsperson beauftragt, sicherzustellen, dass die verbeiständete Person Zugang zu Therapien, sozialen Diensten und integrativen Programmen erhält. Ziel der Beistandschaft ist es, die betroffene Person darin zu unterstützen, ihre psychische Gesundheit stabilisieren zu können und ihre sozialen Fähigkeiten so weit wie möglich wiederherzustellen. Dies könnte zum Beispiel in Form einer geregelten Tagesstruktur sein. Oftmals erfordert dies die enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachstellen, wie zum Beispiel Psychotherapeuten, Sozialarbeitenden und anderen Unterstützungsangeboten.

Beistandspersonen haben die Möglichkeit, soziale Beziehungen zu fördern und die Integration in unterstützende Netzwerke zu organisieren.

Einen weiteren Aufgabenbereich der Beistandschaft kann die Sicherstellung von Freizeitangeboten umfassen. Dabei wird die Beistandsperson gemeinsam mit der verbeiständeten Person die Wünsche und Bedürfnisse der Person sammeln. Im Anschluss wird geprüft, welche Aktivitäten sich innerhalb des verfügbaren Budgets der Person realisieren lassen. Wenn das Budget begrenzt ist, hat die Beistandsperson die Möglichkeit, Spendengesuche zu stellen, um finanzielle Unterstützung für Freizeitaktivitäten zu erhalten.

In diesem Zusammenhang ist es besonders wichtig, dass die Beistandsperson transparent über den gesamten Prozess kommuniziert. Die verbeiständete Person muss stets über ihre aktuelle Lage informiert sein und die Möglichkeit haben, mitzubestimmen. Diese offene Kommunikation stärkt das Vertrauen zwischen der Beistandsperson und der verbeiständeten Person und ermöglicht eine bessere Zusammenarbeit. Zusätzlich kann die Person so aktiv in die Entscheidungen einbezogen werden, was ihre eigene Selbstbestimmung und ihr Selbstwertgefühl fördert, was ebenfalls zur Minderung von Einsamkeit beitragen kann.

Kindesschutzrecht

Parentifizierung beschreibt einen Prozess, bei dem ein Kind in eine Rolle gedrängt wird, die normalerweise den Eltern oder anderen Erwachsenen vorbehalten ist. Dabei übernimmt das Kind Verantwortung für Aufgaben und Pflichten, die nicht seinem Alter oder seiner Entwicklung entsprechen, wie zum Beispiel das Betreuen von Geschwistern, das Übernehmen von Haushaltsaufgaben oder die emotionale Unterstützung eines überforderten Elternteils. Dieses Phänomen wird oft in Familien beobachtet, in denen ein Elternteil psychische oder physische Probleme hat oder die familiäre Situation von Belastungen wie Sucht oder Armut geprägt ist.

Im Kontext des Kindesschutzes ist die Parentifizierung besonders besorgniserregend, da sie die emotionale und psychische Gesundheit des Kindes erheblich beeinträchtigen kann. Kinder, die parentifiziert werden, können eine gefühlte Einsamkeit erleben, da sie ihre eigenen Bedürfnisse hinter den Anforderungen der Familie zurückstellen müssen. Sie fühlen sich oft nicht gesehen und verstanden, da ihre Rolle eher die eines Erwachsenen als die eines Kindes ist. Anstatt mit

Gleichaltrigen zu spielen und die Freiheiten einer Kindheit zu genießen, tragen sie die Lasten der Familienverantwortung und sind emotional überfordert.

Im Bereich des Kindesschutzes ist es daher von entscheidender Bedeutung, Parentifizierung frühzeitig zu erkennen und geeignete Massnahmen zu ergreifen. Beistandspersonen und Sozialarbeiter/innen müssen aufmerksam sein und die familiäre Situation genau analysieren, um das Wohl des Kindes zu sichern. Dabei ist es wichtig, dem Kind den Raum zu geben, seine eigenen Bedürfnisse zu äussern, und es in eine unterstützende Umgebung zu führen, in der es altersgerechte Aufgaben übernehmen kann und gleichzeitig emotional begleitet wird.

Im Kontext des Kindesschutzes ist die Parentifizierung besonders besorgniserregend, da sie die emotionale und psychische Gesundheit des Kindes erheblich beeinträchtigen kann.

Fazit

Einsamkeit hat viele Facetten und wird oft unterschätzt. Auf den ersten Blick ist sie oft nicht sofort erkennbar. Häufig können die Betroffenen ihre eigene Einsamkeit nicht wahrhaben, weshalb sie darauf folgend keine Hilfe in Anspruch nehmen würden oder nicht die Kraft

dazu haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Beistandspersonen sensibilisiert werden, diese Problematik zu erkennen und anzusprechen. Beistandspersonen haben die Möglichkeit, soziale Beziehungen zu fördern und die Integration in unterstützende Netzwerke zu organisieren. Durch eine enge Zusammenarbeit können soziale Beziehungen weitgehend wiederhergestellt werden, was dazu beiträgt, die Einsamkeit nachhaltig zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.



Das Huhn oder das Ei: Einsamkeit in der Sozialhilfe

Leila Schönenberger, Sozialarbeiterin

Das Gefühl von finanzieller Sicherheit ist nur ein Aspekt eines Jobs, der nicht nur das finanzielle Wohlergehen sichert, sondern darüber hinaus grundlegende menschliche Bedürfnisse erfüllt. Eine Arbeitsstelle bringt Struktur in den Alltag, ist bestenfalls sinnstiftend, fördert soziale Kontakte und fordert den Geist. Wer etwas schafft, fühlt sich wertvoll. Darüber hinaus spielt er auch in der Freizeit und beim Knüpfen neuer Bekanntschaften eine zentrale Rolle.

Meistens fällt es einem nicht mal auf und doch ist es bemerkenswert, wie schnell beim Smalltalk und dem ersten Kennenlernen das Thema auf den Beruf und den Job des Gegenübers fällt. Sei es auf einer Party, auf der man niemanden kennt oder beim Dating. Die Thematik kann Gemeinsamkeiten aufzeigen, Fragen aufwerfen, Diskussionen anregen und den weiteren Gesprächsverlauf prägen. Sollte sich das Gespräch erstmal nicht ums Berufsleben drehen, wird schliesslich die Frage aufkommen, wofür wir werktags unsere Zeit aufwenden. Sobald die Antwort fällt, verändert sich oft die Dynamik im Gespräch. Das Gegenüber wird nochmal neu eingeordnet und bereits gesammelte Informationen über die Person mit der Antwort abgeglichen: Welche Erfahrungen bringt mein Gegenüber mit, welchen Bildungshintergrund hat es, an welchem Punkt im Leben befindet es sich oder welche Stellung nimmt es gar in der Hierarchie ein. Die Antwort kann Antipathie oder Sympathie schaffen, Parallelen aufzeigen oder Unterschiede manifestieren. Personen, welche die Frage nach dem Arbeitsverhältnis nicht



Quellen:
- Egger, Josef W. (2005). Das biopsychosoziale Krankheitsmodell – Grundzüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. In: Psychologische Medizin. 16. Jg. Heft 2/2005. S. 3-12. URL: https://www.drloisdengg.at/bilder/pdf/EggerJosefWilhelm_Erweitertesbpm-Modell.pdf [20. Februar 2025].
- Deutsches Ärzteblatt (2023a). Einsamkeit erhöht das Sterberisiko. URL: <https://www.aerzteblatt.de/news/einsamkeit-erhoeht-das-sterberisiko-2b193ff4-623b-4c61-86c5-c57b9db1d2af> [21.2.2025].

Die WHO betont, dass Einsamkeit nicht nur ältere Menschen in reichen Ländern betrifft, sondern auch Menschen jeden Alters weltweit. Besonders betroffen sind Heranwachsende und ältere Menschen.

beantworten können und ihre Erkrankung oder Arbeitslosigkeit preisgeben müssen, können in solchen Situationen des gemeinsamen Austausches stark gehemmt sein. In der Beratung von Personen mit Sozialhilfe sind mir Klientinnen und Klienten bekannt, bei denen aus ihrer Sicht nicht mal die Familienangehörigen oder die ehemals besten Freunde etwas von ihrer Situation erfahren sollten. Jedes Zusammentreffen mit neuen oder bekannten Personen birgt die Gefahr, dass das gefürchtete Thema aufkommt. Das eigene Selbstbild existiert nicht mehr in der Form, wie es einmal war und gerne aufrechterhalten werden würde. Es kann nur noch mit der Flucht aus sozialen Gefügen in der Erinnerung am Leben erhalten werden. Soziale Situationen, die früher mit Leichtigkeit verbunden waren, sind nun vor allem mit Stress und Angst verknüpft. Die Folge ist der soziale Rückzug und das Gefühl von Einsamkeit. Mittlerweile ist bekannt, dass Einsamkeit gar die Sterblichkeit von Menschen erhöht (vgl. Deutsches Ärzteblatt 2023a).

Bei der Korrelation von Menschen in der Sozialhilfe und Einsamkeit, stellt sich die Frage nach dem Huhn oder dem Ei. Die Kausalität zeigt sich, doch es lässt sich bei vielen Klientinnen und Klienten nicht eindeutig beantworten, was zuerst war. Ein fehlendes soziales Netz stellt ein Risiko für Einsamkeit dar – einsame Menschen ohne soziales Netz haben wiederum ein erhöhtes Risiko auf Sozialhilfe angewiesen zu sein. Nicht nur soziale Ängste und Rückzug sowie das Fehlen einer Arbeit schränken soziale Kontakte ein. Einsamkeit ist auch aus praktischen, finanziellen Gründen ein Risiko. Für Menschen, die am Existenzminimum leben, stellen Ausgaben wie ein Vereinsbeitritt und Freizeitaktivitäten wie Kinobesuche, Eisessen oder Verabredungen mit Freunden an öffentlichen Orten finanzielle Belastungen dar, die gut überlegt und nur in Ausnahmefällen finanziert werden können. Soziale Teilhabe ist häufig mit Kosten verbunden – manchmal mit nur geringen, über die sich ausschliesslich jene Menschen Gedanken machen, die nur wenig haben.

- Deutsches Ärzteblatt (2023b). WHO will gegen Einsamkeit als Gesundheitsrisiko vorgehen. URL: <https://www.aerzteblatt.de/news/who-will-gegen-einsamkeit-als-gesundheitsrisiko-vorgehen-f6f08b76-7888-4a6f-a364-0c2ecb62619f> [13. März 2025].
- Bertelsmann Stiftung (2024). Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich. URL: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft/projekt-nachrichten/einsamkeit-junger-menschen-2024-im-europaischen-vergleich> [13. März 2025].



Ein Fallbeispiel

Einer meiner Klienten, Ende 50, arbeitslos und auf Sozialhilfe angewiesen, blickt auf ein Berufsleben zurück, in dem er fest in seine Arbeit eingebunden war. Für eine Anstellung zog er einst in die Schweiz. Wenn er seine Eltern in der Heimat besucht, verschweigt er ihnen, dass er von Sozialhilfe lebt. Einen Freundeskreis hat er längst nicht mehr. Das liege zum Teil daran, dass er sich den Lebensstil, den er einst mit seinen Freunden

teilte, nicht mehr leisten könne. Doch viel stärker scheint der Rückzug aus der eigenen Scham motiviert zu sein. Scham darüber, dass er sich aufgrund seines Werdeganges nicht mehr als würdigen Teil seiner Freundesgruppe betrachtet. Der Spiegel, den ihm seine ehemaligen Freunde mit ihrer alleinigen Anwesenheit vorhalten würden, würde ihm in jedem Moment des Zusammenseins sein eigenes Scheitern reflektieren. Klassentreffen seien für ihn eine Qual. Der Vergleich mit ehemaligen Schulfreunden würde sich wie ein Wettkampf anfühlen, bei dem es Gewinner und Verlierer gibt. Obwohl niemand es offen aussprechen würde, würden sich alle in eine imaginäre Rangliste einordnen. Tief im Inneren würde jeder genau wissen, wo er stehe.

Einsamkeit macht krank

Der soziale Rückzug und das Empfinden von Einsamkeit nimmt Einfluss auf die Psyche und kann zu psychischen Erkrankungen und auch zu Folgen für die physische Gesundheit führen. Das biopsychosoziale Modell stellt Gesundheit und Krankheit nicht als Zustand dar, sondern als dynamisches Geschehen. Eine Krankheit stellt sich ein, wenn der Organismus des Menschen die Kompetenz zur Bewältigung von auftretenden Störungen auf be-

liebigen Ebenen seines Systems nicht ausreichend zur Verfügung stellen kann und relevante Regelkreise für die Funktionstüchtigkeit des Individuums überfordert sind oder ausfallen. Defizite in der sozialen Ebene haben somit Einfluss auf Dimension der physischen und psychischen Gesundheit. (vgl. Egger 2005: 3) Die Klientel in der Sozialberatung, insbesondere in der wirtschaftlichen Sozialhilfe haben übermässig viele gesundheitliche Probleme und sind deswegen in medizinischer oder psychologischer Behandlung. Die Wechselbeziehung von sozialen Beziehungen, Psyche und psychischer Gesundheit zeigen sich, beeinflussen die Resilienz und bestimmen, wie lange jemand auf Sozialhilfe angewiesen ist.

Die WHO kündigte im Jahr 2023 an, dass sie untersuchen wollen, wie Sozialkontakte als Beitrag zur Gesundheit gefördert werden können. Soziale Isolation erhöht das Risiko für Schlaganfälle, Angststörungen, Demenz, Depressionen und Suizid und ist somit vergleichbar mit den Risiken von Tabakkonsum, Adipositas und Luftverschmutzung. Die WHO betont, dass Einsamkeit nicht nur ältere Menschen in reichen Ländern betrifft, sondern auch Menschen jeden Alters weltweit. Besonders betroffen sind Heranwachsende und ältere Menschen. (vgl. Deutsches Ärzteblatt 2023b) Der Trend zur Einsamkeit besonders bei jungen Menschen hält seit der Covid-19-Pandemie an. Auch der Bildungsstand spielt eine Rolle, so sind Menschen mit niedrigem Bildungsniveau häufiger einsam. (vgl. Bertelsmann Stiftung 2024)

Soziale Isolation und Einsamkeit bergen nicht nur Folgen für die psychische Gesundheit und die soziale Teilhabe, sie verringern auch die Lebenserwartung. Die durch Arbeit erlangte finanzielle Sicherheit decken grundlegende Bedürfnisse nach Struktur, Lebensaufgaben und sozialer Zugehörigkeit ab. Besonders Menschen, die auf Sozialhilfe angewiesen sind, sind einem erhöhten Risiko für Einsamkeit ausgesetzt.

Einsamkeit trotz Babyglück: Warum sich Mütter oft einsam fühlen



Fabienne Schweizer, Mütter- und Väterberaterin

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele von uns kennen, doch für Mütter kann sie eine besonders herausfordernde Erfahrung sein. Während die Mutterschaft oft als Zeit der Freude und des Glücks dargestellt wird, sprechen nur wenige über die Isolation und Einsamkeit, die viele Mütter erleben.

Diese emotionalen Herausforderungen sind real und beeinflussen zahlreiche Mütter – oft hinter verschlossenen Türen. Die Gründe für diese Gefühle sind vielfältig. Von fehlenden sozialen Kontakten über den Druck, als Mutter perfekt zu sein, bis hin zu einer oft unterbrochenen Karriere, die das Gefühl der Isolation weiter verstärken kann.

Einsamkeit bei Müttern hat viele Gesichter. Sie zu verstehen, ist der erste Schritt, um wirksame Lösungen zu finden.

Im Folgenden werden Gründe genannt, warum sich Mütter einsam fühlen können.

1. Veränderte soziale Dynamik

Nach der Geburt des ersten Kindes kann sich der Freundeskreis einer jungen Mutter verändern. Manche ihrer Freunde sind möglicherweise noch nicht in der Elternschaft oder

haben andere Lebensprioritäten, was dazu führen kann, dass sie sich isoliert fühlt.

Auch die Pause von der Arbeit – und sei es nur für die Zeit des Mutterschaftsurlaub – kann schwierig sein. Die Gespräche mit Kolleginnen und -kollegen fallen weg. Das Zugehörigkeitsgefühl kann schwinden.

Auch Väter wollen oftmals nach der Arbeit direkt nach Hause, um bei der Familie zu sein. Dadurch kann es, zumindest vorübergehend, zu einem Wegfall von sozialen Kontakten kommen, die vor der Geburt noch bestanden haben. Man weiss auch, dass die Partnerschaftsqualität im Übergang zur Elternschaft abnimmt, insbesondere in den Bereichen Kommunikation und Sexualität, was wiederum Einsamkeit auslösen kann.

2. Zeitmangel

Die Anforderungen der Mutterschaft, insbesondere in den ersten Monaten, können überwältigend sein und viel Zeit in Anspruch nehmen. Junge Mütter haben oft wenig Zeit für soziale Aktivitäten oder persönliche Interessen, wodurch ein Gefühl der Isolation aufkommen kann.

3. Emotionale Herausforderungen

Die hormonellen Veränderungen nach der Geburt können zu Stimmungsschwankungen und emotionalem Ungleichgewicht führen. Die Veränderungen können das Gefühl der Einsamkeit verstärken, insbesondere wenn die Mutter das Gefühl hat, dass sie ihre Emotionen nicht mit anderen teilen kann. Der Übergang zur Elternschaft stellt ein einschneidendes Lebensereignis dar, und aus Studien weiss man, dass eine Übergangspha-

se häufig mit Gefühlen der Einsamkeit einhergeht. Die postpartale Zeit ist zudem die Lebensphase einer Frau mit dem höchsten Risiko eine psychische Störung zu erleiden. Während bis zu 80% junger Mütter einen vorübergehenden Baby-Blues erleben, entwickeln 10-15% aller Mütter in der Schweiz eine postpartale Depression. Oftmals wird diese spät erkannt, weil sich Betroffene für ihre Symptome schämen.

4. Erwartungen und Druck

Junge Mütter stehen oft unter dem Druck, den Erwartungen an die «perfekte» Mutter gerecht zu werden. In Zeiten von Social Media erweist sich eine Herausforderung. Auf Instagram werden einem die perfekten «After Baby Bods» kurz nach der Geburt gezeigt oder eine Drillingsmama die locker die Kinder umsorgt. Aus Angst nicht gut genug zu sein oder beurteilt zu werden können sich Mütter von anderen zurückziehen.

5. Mangel an Unterstützung

Nicht umsonst gibt es das Sprichwort, «es braucht ein Dorf, um ein Kind gross zu ziehen». Dieses Dorf fehlt vielen jungen Müttern. Die Grosseltern sind womöglich noch berufstätig oder wohnen im Ausland während der Freundeskreis selber kleine Kinder hat oder über wenig Zeitressourcen verfügt. Fehlt Unterstützung, kann dies das Gefühl der Einsamkeit verstärken.

6. Unterschiedliche Lebensphasen

Junge Mütter befinden sich oft in einer anderen Lebensphase als ihre gleichaltrigen Freunde, die möglicherweise noch voll berufstätig sind, reisen oder studieren. Diese Unterschiede können zu einem Gefühl der Entfremdung führen.

7. Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme

Manchmal haben junge Mütter Schwierigkeiten, neue Freundschaften zu schliessen oder bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten. Sie befinden sich in einer neuen Rolle und fühlen sich unsicher, wie sie sich in sozialen Situationen verhalten sollen. Obwohl es meist Möglichkeiten gibt wie Krabbelgruppen im Dorf, mag es mit Unsicherheit verbunden sein, diese zum ersten Mal zu besuchen.

8. Körperliche und emotionale Erschöpfung

Nach der Geburt durchläuft der Körper einer Frau viele Veränderungen. Das Stillen kann schwierig und kräftezehrend sein. Auch Schlafmangel ist häufig ein Thema. Die Müdigkeit kann so gross sein, dass die Mutter lieber zu Hause bleibt und sich zurückzieht.

9. Kind mit besonderen Bedürfnissen

97% aller Kinder kommen gesund zur Welt. Doch auch gesunde Kinder können Anpassungsschwierigkeiten haben und beispielsweise vermehrt schreien. Ein Baby kann so laut schreien wie ein Düsenjet. Ein Restaurantbesuch, ein Kaffee mit einer Freundin werden da unmöglich gemacht. So berichten mir manche Mütter mit einem Schrei-

Junge Mütter stehen oft unter dem Druck, den Erwartungen an die «perfekte» Mutter gerecht zu werden.

baby, dass sie die ersten drei Monate völlig isoliert zu Hause waren. Da weder Spazieren mit dem Kinderwagen, noch ein Ausflug ins Café möglich war.

Auswirkungen der Einsamkeit

Die Auswirkungen der Einsamkeit bei Müttern sind tiefgreifend und können weit über das Gefühl der Isolation hinausgehen. Diese emotionale Belastung beeinflusst nicht nur die psychische Gesundheit der Mütter selbst, sondern auch ihr Verhalten und ihre Beziehung zu ihrem Umfeld und ihrem Kind.

Mütter welche psychisch belastet sind können nicht mehr ausreichend auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen, die Feinfühligkeit

«Begegnest du der Einsamkeit, hab keine Angst, sie ist eine kostbare Hilfe, mit sich selbst Freundschaft zu schliessen.»

nimmt ab. Das Kind wiederum spürt dies und reagiert womöglich mit vermehrtem Weinen. Die Mutter kann sich abgelehnt fühlen und glaubt in ihrer Rolle als Mutter zu versagen. Eine gute Begleitung junger Mütter ist daher von grosser Bedeutung.

Einsamkeit im Kontext der Mütter- und Väterberatung

In der Mütter- und Väterberatung begleiten wir Mütter kurz nach der Geburt. Bei der ersten Kontaktaufnahme nach 2–3 Wochen erfragen wir wie es geht und bekommen einen ersten Eindruck wie gross das Thema Einsamkeit ist. Sind die Eltern vernetzt? Kennen Sie Angebote für Familien? Im weiteren Verlauf der Beratung besteht die Möglichkeit zusammen einen Krabbeltreff am Wohnort zu besuchen, um die Familie bzw. die Mutter mit anderen Elternteilen zu vernetzen. Ebenso sind wir informiert über Freizeitmöglichkeiten und Entlastungsangebote für Familien. In Zusammenarbeit mit den Eltern erarbeiten wir das bestmögliche Setting, um die Einsamkeit zu minimieren.

Fazit

Der Übergang zur Elternschaft stellt eine grosse Veränderung dar und geht oft einher mit Einsamkeit. Gerade das erste Kind verändert den Alltag einer jungen Mutter entscheidend. Es gilt sich neu zu orientieren, neue Kontakte zu knüpfen, sich neu zu vernetzen. Die Mütter- und Väterberatung unterstützt Eltern in diesem Prozess, weg von der Isolation, hin zu einem neuen Alltag als Familie. Erfreulicherweise ist die Einsamkeit nachgeburtlich ein meist vorübergehendes Phänomen. Und längst trifft es nicht alle Familien. Trotzdem ist es hilfreich zu wissen, dass die Geburt eines Kindes mit Einsamkeit einher gehen kann. Um dann bestmöglich entgegenzuwirken.

Nichts desto trotz hat Einsamkeit auch eine schöne Seite. «Begegnest du der Einsamkeit, hab keine Angst, sie ist eine kostbare Hilfe, mit sich selbst Freundschaft zu schliessen.»

Quellen:

- <https://helpcity.de/einsamkeit-bei-muettern/>
- <https://www.eltern.de/baby/studie--80-prozent-der-muetter-fuehlen-sich-allein-13564294.html>

Einsamkeit im Glas: Wie Alkoholabhängigkeit die Isolation verstärkt

Kristina Laudanovic, Sozialarbeiterin

Es ist Freitagabend. Die Strassen füllen sich mit lachenden Menschen, die das Wochenende einläuten. Doch hinter vielen verschlossenen Türen sitzt jemand allein, mit nichts als einer Flasche Alkohol als Gesellschaft. Diese Situation ist keine Seltenheit. In der Suchtberatung begegnen wir häufig Menschen, bei denen Einsamkeit und Alkoholabhängigkeit eng miteinander verknüpft sind – eine Dynamik, die das Leben stark belasten kann.

Während Alkohol kurzfristig emotionale Erleichterung bringen kann, führt er langfristig oft zu verstärkter sozialer Isolation und verhindert eine nachhaltige Bewältigung der grundlegenden Probleme. Der Konsum führt oft dazu, dass sich die Betroffenen weiter isolieren und dadurch immer weniger soziale Kontakte pflegen. Dieser Artikel untersucht die Frage, inwiefern Alkoholkonsum als Bewältigungsstrategie langfristig soziale Isolation und Abhängigkeit verstärkt und welche Rolle unsere Suchtberatung vom Zentrum für Soziales dabei spielen kann, Betroffene auf dem Weg aus der Alkoholabhängigkeit zu unterstützen.

Einsamkeit und Alkohol: Ein Teufelskreis

Um sich mit der Thematik auseinanderzusetzen, ist es wichtig, die Definition von Alkoholabhängigkeit zu kennen. Laut der ICD-10 der WHO umfasst Alkoholabhängigkeit verschiedene Merkmale, wie ein starkes Verlangen oder Zwang zum Konsum, eine reduzierte Kontrolle über den Konsum, Entzugserscheinungen, die Entwicklung einer Toleranz, das Vernachlässigen anderer Interessen sowie den fortgesetzten Konsum trotz schwerwiegender negativer Folgen. Diese Merkmale verdeutlichen, wie tiefgreifend Alkoholabhängigkeit das Leben der Betroffenen beeinflussen kann, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Zudem zeigen diese Merkmale, dass die Alkoholabhängigkeit weit mehr als nur ein übermässiger Konsum ist – sie beeinflusst zahlreiche Lebensbereiche und kann schwerwiegende soziale und psychische Folgen haben. Besonders auffällig

ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Alkoholmissbrauch, der oft eine zentrale Rolle in der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Abhängigkeit spielt.

Einsamkeit und Alkoholmissbrauch sind häufig miteinander verknüpft und bilden eine gefährliche Dynamik. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, greifen oftmals zu Alkohol, um die damit verbundenen negativen Gefühle zu betäuben oder kurzfristig Erleichterung zu erfahren. Anfangs kann der Alkohol eine scheinbare Lösung darstellen, um die Leere oder das Gefühl der Entfremdung zu überwinden. Doch langfristig führt dieser Konsum häufig zu einer Vertiefung der Isolation, da er soziale Kontakte reduzieren kann und die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation schwächt.

Alkoholmissbrauch verstärkt das Gefühl der Einsamkeit oft. Die Menschen isolieren sich zunehmend, weil sie sich schämen oder der Meinung sind, dass ihre sozialen Beziehungen durch ihren Konsum belastet werden. Die negativen Folgen von Alkohol, wie körperliche und psychische Erschöpfung, machen es zudem immer schwieriger, gesunde Beziehungen zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig löst die Isolation eine verstärkte Verzweiflung und ein noch grösseres Bedürfnis nach kurzfristiger Linderung durch den Konsum von Alkohol aus.

Die Rolle der Suchtberatung

In der Suchtberatung begegnen wir häufig Menschen, für die Einsamkeit eine grosse Herausforderung darstellt. Wir wissen, dass Einsamkeit nicht nur das Risiko für Alkoholmissbrauch erhöht, sondern dass dieser Missbrauch auch die Ursache für eine immer stärkere Isolation sein kann. Doch auch wenn dieser Kreislauf schwer zu durchbrechen scheint, gibt es Möglichkeiten, ihn zu stoppen.

Unsere Aufgabe in der Suchtberatung besteht darin, mit den Betroffenen zusammenzuarbeiten, ihre individuellen Ziele zu definieren und an Veränderungen zu arbeiten, die ihnen helfen, einen Umgang mit dem

Konsum zu finden. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Methoden, um die Betroffenen bei der Abstinenz oder beim kontrollierten Trinken zu unterstützen. Die Suchtberatung kann betroffene Personen dabei unterstützen, sich neue Strategien anzueignen, um die Einsamkeit zu bewältigen, ohne dass dies langfristige negative Folgen hat.

Im Zentrum für Soziales bieten wir nicht nur persönliche Suchtberatung vor Ort an, sondern auch die Möglichkeit der «anonymen Online-Suchtberatung» über die datenschutzsichere Plattform des Bundesamts für Gesundheit «Safezone.ch». Zusätzlich können unsere Klientinnen und Klienten in den Beratungsstellen in Sursee und Hochdorf die «Offene Tür» in Anspruch nehmen, um an



jedem Mittwochnachmittag ohne Voranmeldung eine Kurzberatung zu erhalten. Unser Ziel ist es, Menschen einen einfachen und niederschweligen Zugang zu professioneller Unterstützung zu ermöglichen.

Die Suchtberatung spielt auch eine wichtige Rolle in der Prävention. Durch Aufklärung und frühzeitige Intervention können Risikofaktoren wie soziale Isolation und problematischer Alkoholkonsum frühzeitig erkannt und adressiert werden. Präventionsprogramme in Schulen, Betrieben und Gemeinden können dazu beitragen, das Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Sucht zu schärfen und gesunde Bewältigungsstrategien zu fördern.

Das nachfolgende Beispiel aus unserer Praxis verdeutlicht, wie die Suchtberatung Betroffene aus der Alkoholabhängigkeit und der Einsamkeit unterstützen kann.

Fallbeispiel

In unserer täglichen Arbeit begegnen wir Menschen, deren Geschichten exemplarisch für viele stehen. Da ist zum Beispiel Herr M., 45 Jahre alt, der nach einer schmerzhaften Scheidung in die Isolation rutschte. «Am Anfang war es nur ein Glas Wein am Abend, um die Stille zuhause zu ertragen», erzählte er uns. Doch aus einem Glas wurden viele und bald war der Alkohol sein einziger Begleiter. In der Suchtberatung konnte Herr M. verschiedene Strategien lernen, um den Alkohol durch gesündere Bewältigungsstrategien zu ersetzen. Mit der Unter-

Quellen:

- <https://www.dryjanuary.ch/de/sonstiges/alkohol-und-einsamkeit>
- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol/problemkonsum.html>

stützung der Suchtberatung arbeitet er weiterhin daran, den Alkohol hinter sich zu lassen. Obwohl er noch nicht sein Ziel erreicht hat, hat er durch diese Angebote wertvolle Strategien entwickelt, um besser mit seinen Herausforderungen umzugehen.

Dieses Muster sehen wir häufig: Einsamkeit führt zu Alkoholkonsum, der kurzfristig Erleichterung verspricht. Doch langfristig verstärkt der Alkohol die soziale Isolation. Betroffene ziehen sich zurück, vernachlässigen Beziehungen und verlieren wichtige Unterstützungssysteme. Der Alkohol, einst als Lösung gesehen, wird zum Kern des Problems.

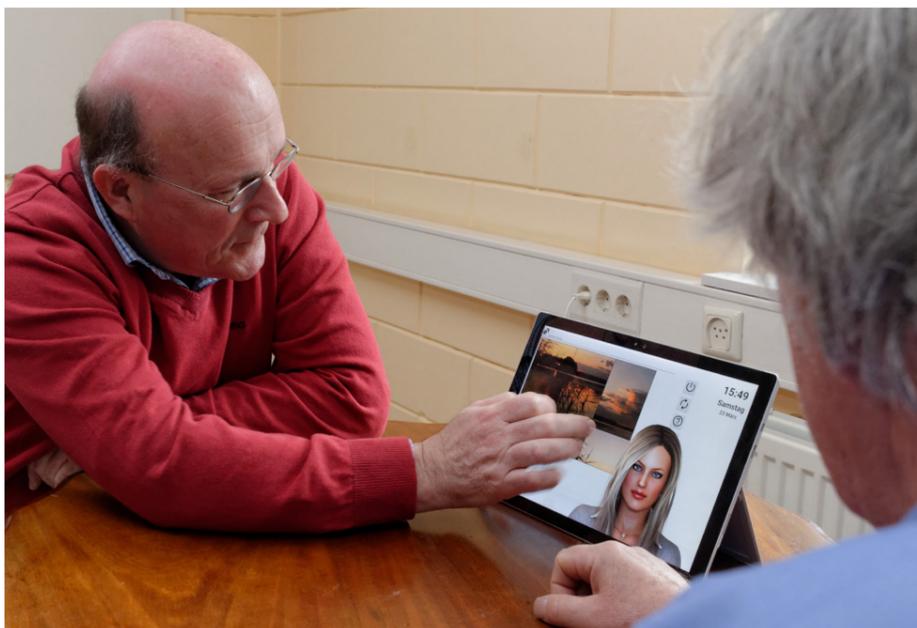
Fazit

Die Wechselwirkung zwischen Einsamkeit und Alkoholmissbrauch ist komplex. Einsamkeit kann zu erhöhtem Alkoholkonsum führen, während übermässiger Alkoholkonsum wiederum soziale Beziehungen belasten und zu verstärkter Isolation führen kann. Einsame Menschen haben ein höheres Risiko für Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit leiden häufiger unter Einsamkeit als die Allgemeinbevölkerung.

Einsamkeit und Alkoholabhängigkeit bilden eine gefährliche Dynamik, die das Leben der Betroffenen stark beeinflussen kann. Mit gezielter Unterstützung und der Bereitschaft zur Veränderung können Betroffene die Isolation durchbrechen und wieder zu einem erfüllten Leben finden. In unserer Suchtberatung begleiten wir Menschen auf diesem Weg, helfen ihnen, neue Wege der Bewältigung zu finden und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Jeder Schritt in Richtung Veränderung ist ein Fortschritt hin zu einem selbstbestimmten und gesunden Leben, in dem soziale Beziehungen und gegenseitige Unterstützung eine zentrale Rolle spielen. ■

Anne: Eine digitale Begleiterin gegen Einsamkeit

Wie ein Projekt des iHomeLab der Hochschule Luzern Menschen in Isolation unterstützt.



Die digitale Assistentin «Anne» hilft einsamen Menschen den Tag zu strukturieren und mit ihrem Umfeld in Kontakt zu bleiben. (Bilder: © iHomeLab)

Judith Wirth, iHomeLab

Die Sonne scheint an diesem Frühlingstag in Luzern. Doch in der kleinen Wohnung von Frau Meier ist es still. Wie viele ältere Menschen lebt sie allein, isoliert von der Hektik des Alltags. Einsamkeit ist kein neues Phänomen, aber die Covid-19-Pandemie hat das Problem verschärft. Genau hier setzt «Anne» an – ein digitales Assistenzsystem, entwickelt vom iHomeLab der Hochschule Luzern.

Mit ihrem freundlichen Gesicht und einer sanften Stimme begrüsst Anne ihre Nutzerinnen und Nutzer. Anders als die bekannten virtuellen Assistenten wie Alexa oder Siri, die universell einsetzbar sind, wurde Anne gezielt für ältere Menschen entwickelt. Das Ziel: Einsamkeit mindern, soziale Kontakte fördern und den Alltag strukturieren.

Ein Tablet mit Herz und Verstand

Anne ist ein Tablet mit Sprachfunktion, das intuitiv bedienbar ist. «Wir haben festgestellt, dass ein Gesicht und eine Stimme den Zugang erleichtern», erklärt Clemens Nieke, Projektleiter am iHomeLab. «Alle Daten werden lokal gespeichert, um maximale Privatsphäre zu gewährleisten. Das unterscheidet Anne von Cloud-basierten Systemen.» Tatsächlich kann Anne weitaus mehr als nur Termine anzuzeigen oder an die Medika-

menteneinnahme zu erinnern. Sie ermöglicht Videogespräche mit Freunden, einen einfachen Zugriff auf wichtige Kontakte und erinnert sanft an bevorstehende Aufgaben.

Anne ist jedoch mehr als eine technische Lösung. Sie wurde speziell so gestaltet, dass sie emotional ansprechend wirkt. Das Team des iHomeLab erkannte, dass ein freundliches Gesicht und eine Stimme, die Wärme ausstrahlt, Barrieren abbauen können. Nutzerinnen und Nutzer berichten, dass sie sich durch Anne weniger allein fühlen. «Anne gibt mir ein Gefühl der Geborgenheit, auch wenn niemand bei mir ist», sagt Herr Brunner, ein weiterer Teilnehmer des Pilotprojekts in Luzern.

Anne ist ein Tablet mit Sprachfunktion, das intuitiv bedienbar ist. «Wir haben festgestellt, dass ein Gesicht und eine Stimme den Zugang erleichtern», erklärt Clemens Nieke.

Der Mensch im Mittelpunkt

Die Entwicklung von Anne ist Teil des EU-Forschungsprogramms Active Assisted Living (AAL). «Es geht nicht darum, menschliche

Kontakte zu ersetzen, sondern sie zu ergänzen», erklärt Nieke. Die Hochschule Luzern arbeitet dabei eng mit der Stadt Luzern und dem Netzwerk Vicino zusammen. Während des Corona-Lockdowns

wurden 30 Tablets kostenfrei an Seniorinnen und Senioren in Luzern verteilt, begleitet von Schulungen und Beratungen durch das Team von Vicino.

Die Zusammenarbeit mit lokalen Partnern war ein Schlüssel zum Erfolg. Vicino, eine Organisation, die sich für ein selbstbestimmtes

Leben im Alter einsetzt, spielte eine entscheidende Rolle bei der Identifizierung der geeigneten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Gemeinsam mit der Anlaufstelle Alter der Stadt Luzern wurden individuelle Bedürfnisse analysiert und Anne entsprechend programmiert. Diese enge Abstimmung stellte sicher, dass Anne wirklich dort hilft, wo sie gebraucht wird.

Frau Meier, die Anne seit zwei Monaten nutzt, berichtet begeistert: «Anne erinnert mich an meine Termine und ruft mich an, wenn ich meine Tochter sprechen möchte. Manchmal ist es einfach schön, eine Stimme zu hören.» Ihre Tochter schätzt ebenfalls die neue Verbindung. «Seit meine Mutter Anne hat, fühle ich mich sicherer. Ich weiss, dass sie eine Unterstützung hat, wenn ich nicht da bin», erzählt sie.

Einsamkeit und ihre Folgen

Einsamkeit betrifft Frauen und Männer im gleichen Mass, wobei Männer schmerzhafter darunter leiden. Sie ist nicht nur emotional belastend, sondern auch gesundheitlich riskant. Studien zeigen, dass Isolation mit erhöhtem Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kognitiven Abbau einhergeht. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass ein weitreichendes und aktives soziales Netzwerk am besten zur Vermeidung von Einsamkeit geeignet ist. Doch soziale Netzwerke schrumpfen häufig mit der Zeit. Sei es durch den Verlust von Lebenspartnern oder die Abnahme der Mobilität – hier setzt Anne an. Das Tablet hilft, Kontakte zu pflegen und die Mobilität im digitalen Raum zu fördern.

Ein weiterer positiver Effekt von Anne ist die Strukturierung des Alltags. Viele ältere Menschen verlieren nach einem einschneidenden Lebensereignis wie dem Tod eines Partners oder einer schweren Erkrankung ihren Rhythmus. Anne unterstützt dabei, Routine und Struktur zurückzugewinnen. Das Tablet erinnert an Essenszeiten, Spaziergänge oder soziale Kontakte und hilft so, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.



Das iHomeLab Visitorcenter steht auf dem Campus der Hochschule Luzern, Technik & Architektur in Horw.

Die Entwicklung von Anne ist Teil des EU-Forschungsprogramms Active Assisted Living (AAL). Die Hochschule Luzern arbeitet dabei eng mit der Stadt Luzern und dem Netzwerk Vicino zusammen.

Technologie als Brücke

Die Macher von Anne haben grossen Wert auf einfache Bedienbarkeit gelegt. «Das Tablet bietet ausschliesslich Funktionen, die wirklich gebraucht werden», sagt Nieke. Ob Videotelefonie, Erinnerungen oder die Möglichkeit, per Sprachbefehl Nummern zu wählen – alles ist so konzipiert, dass auch Menschen ohne technische Vorkenntnisse zurechtkommen. Darüber hinaus bietet Anne Sicherheit. «Da die Sprachdaten lokal verarbeitet werden, gibt es keine Abhängigkeit von grossen IT-Konzernen», erklärt Nieke.

Dieses Konzept ist nicht nur technologisch innovativ, sondern auch ein wichtiges Signal für den Datenschutz. Viele ältere Menschen stehen der Nutzung von Technologie skeptisch gegenüber. Anne hat jedoch bewiesen, dass durch Vertrauen und klare Kommunikation diese Barrieren überwunden werden können.

Blick in die Zukunft

Das Pilotprojekt in Luzern ist ein Erfolg, doch die Reise hat gerade erst begonnen. «Wir planen, Anne weiterzuentwickeln und in anderen Städten einzuführen», so Nieke. Neben den technischen Aspekten stehen auch soziale Faktoren im Fokus. «Unsere Vision ist ein Netzwerk, das ältere Menschen miteinander verbindet und ihnen ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht.»

Die Erfahrungen der bisherigen Nutzerinnen und Nutzer fliessen direkt in die Weiterentwicklung ein. Ein Ziel ist es, Anne um Funktionen zu erweitern, die den Zugang zu kulturellen und sozialen Veranstaltungen erleichtern. Denkbar sind auch Module, die körperliche Fitness fördern oder spezielle Inhalte für Menschen mit Demenz bereitstellen.

Frau Meier stimmt zu. Für sie ist Anne mehr als nur ein technisches Gerät. «Anne ist ein Stück Gesellschaft in meinem Wohnzimmer. Sie erinnert mich daran, dass ich nicht allein bin.» Und während sie das sagt, zeigt sich ein Lächeln auf ihrem Gesicht – ein kleines Zeichen dafür, wie ein digitales Assistenzsystem die Lebensqualität positiv verändern kann.

Das iHomeLab – «Living in the future. Today.»

Das Team des iHomeLab der Hochschule Luzern – Technik & Architektur erforscht unter der Leitung von Prof. Dr. Andrew Paice, wie der Energieverbrauch von Gebäuden gesenkt oder älteren Menschen ein gesünderes Leben ermöglicht werden kann. Die Resultate der Forschungsprojekte werden im iHomeLab Visitorcenter auf dem Campus Horw der Öffentlichkeit präsentiert und auf verständliche Weise erklärt.

Besichtigungen können auf der Website unter www.ihomelab.ch/besuchen gebucht werden. www.iHomeLab.ch



Einsamkeit durchbrechen – für sich und andere

Jasmin Stutz
Geschäftsleiterin, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Einsamkeitsgefühle treten oft bei Jugendlichen und älteren Menschen auf. Auch Personen mit Migrationshintergrund können sich in ihrer fremden Welt einsam fühlen. Allgemein geht man davon aus, dass ein Drittel der Bevölkerung von Einsamkeit betroffen ist. Mit Angeboten wie dem Besuchsdienst, dem Fahrdienst, der Freiwilligenarbeit oder dem Jugendrotkreuz will das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Einsamkeit durchbrechen.

Mit zunehmendem Alter ist die Mobilität oft eingeschränkt: Gleichaltrige Bezugspersonen ziehen weg oder sterben, die Komplexität der Technik und die digitalisierte Welt überfordern vermehrt. Folglich besteht die Gefahr, dass sich ältere Menschen mehr und mehr isolieren. Sie fühlen sich dadurch einsam.

Gemäss dem Altersmonitor von Pro Senectute leiden in der Schweiz rund 37 Prozent der über 85-Jährigen an Einsamkeit – das sind rund 90 000 Personen. Bei den 65- bis 74-Jährigen sind es rund 24 Prozent.

Das Gefühl der Einsamkeit kennt auch der über 80-jährige Erwin Drechsler*. Einen grossen Teil seines Lebens hat er in Deutschland verbracht, bevor er in die Schweiz übersiedelte. Seine Frau ist verstorben und das letzte seiner Kinder ist kürzlich ebenfalls ins Ausland gezogen. Er hat noch ein paar Kollegen, aber neue Personen lernt er selten mehr kennen. Aus gesundheitlichen Gründen steht für Erwin Drechsler ein Wohnungswechsel an. Diese Veränderung wird ihn aus der gewohnten Umgebung reissen. Unbekanntes kommt auf ihn zu – Erwin Drechsler hat viele offene Fragen und fühlt sich unsicher. Die Situation belastet ihn zunehmend. Ein wöchentlicher Lichtblick ist für ihn deshalb der Rotkreuz-Besuchsdienst.

Zeit, Aufmerksamkeit und etwas Kraft

Den Rotkreuz-Besuchsdienst gibt es bereits seit 2012. Während der Coronapandemie haben Freiwillige vor allem Botendienste erledigt und für ältere sowie erkrankte Menschen eingekauft. Je nach Lebenssituation machen sie auch heute noch Besorgungen für die Kundschaft oder sie begleiten sie dabei. Denn der Wunsch, sich gut und frisch zu ernähren, ist meistens da, aber die Kraft, alle Einkäufe selbst noch nach Hause zu tragen, lässt mit zunehmendem Alter nach.

Das Rote Kreuz Kanton Luzern bietet verschiedene Angebote wie den Besuchsdienst oder den Fahrdienst an, um die soziale Teilhabe zu fördern.

Beim Rotkreuz-Besuchsdienst geht es vor allem um Kommunikation, um Aufmerksamkeit und um den sozialen Kontakt. Ein gemeinsames Kaffeetrinken ausserhalb der gewohnten Umgebung, ein Spaziergang oder ein kleiner Ausflug wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv aus. Bewegung an der frischen Luft versorgt jede Zelle des Körpers mit Sauerstoff und Licht. Die Achtsamkeit wird trainiert, Muskeln und Bänder werden bewegt und der Kopf wird frei. Zudem nähren gute Gespräche die Seele.

Vielleicht hört man aber auch einfach zu Hause gemeinsam Musik, blättert in Fotoalben und schwelgt in der Vergangenheit. Auch kleine Handreichungen im Haushalt sind hilfreich und willkommen. Freiwillige begleiten Kundinnen und Kunden zum Arztbesuch, Coiffeur-Termin oder Behördengang. Wenn möglich bietet das Rote Kreuz sprachlich passende Freiwilligeneinsätze an und bildet menschlich passende «Tandems», sodass immer dieselbe freiwillige Person vorbeikommt. Das schafft Vertrauen und Nähe.

Soziale Kontakte unterstützen die Gesundheit

Mehrere Studien belegen, dass soziale Kontakte wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen sind. Es gilt deshalb, sie auch im Alter oder während einer belastenden Lebensphase zu aktivieren. Für Menschen, die eine eingeschränkte Mobilität aufweisen, werden persönliche Begegnungen aufwändiger. Hier setzt beispielsweise der Rotkreuz-Fahrdienst an. Freiwillige fahren mobilitätseingeschränkte Personen nicht nur zum Arzt oder in die Therapie, sondern auch gerne an einen Jass-Event, eine Geburtstagsfeier oder ins Konzert. Damit wird die soziale Teilhabe gefördert.

Doch auch für jüngere Menschen stellt das Thema soziale Kontakte eine Herausforderung dar. An sich sind junge Menschen heute so gut vernetzt wie nie zuvor. Trotzdem steigt bei ihnen das Einsamkeitsgefühl. Das zeigt beispielsweise die Gesundheitsbefragung 2022: Im Vergleich zu 2017 wird bei den 15- bis 24-Jährigen eine entsprechende Verdoppelung von Einsamkeit von 4 auf 10 Prozent vermerkt.



Bildquelle: Ruben Ung, Schweizerisches Rotes Kreuz

Freiwilligenarbeit ist erfüllend und gesellschaftlich integrierend

Ein bewährtes Rezept gegen Einsamkeitsgefühle ist ein freiwilliges Engagement für eine gute Sache. Die Rotkreuz-Freiwilligen verschenken einen Teil ihrer Zeit für sinnstiftende Aufgaben. Gleichzeitig bekommen sie sehr viel Dankbarkeit, Vertrauen und Einsichten in interessante Lebensläufe zurück.

Beim Jugendrotkreuz (JRK) engagieren sich Junge im Alter von 15 bis 30 Jahren. In ihren Projekten arbeiten sie mit Kindern, Familien, Menschen mit Migrationshintergrund und älteren Personen. Besonders berührend ist das Beispiel eines jungen Geflüchteten aus Afghanistan. Er nahm nach seiner Ankunft im Kanton Luzern zuerst an den JRK-Integrationstreffen teil – auch um die Sprache zu lernen. Danach wurde er selbst ein JRK-Volontär, der Brücken baut.

Dienstleistungen wie der Rotkreuz-Besuchsdienst oder der Rotkreuz-Fahrdienst können nur durch das Engagement von Freiwilligen realisiert werden. Es mache ihr eine riesige Freude für das SRK unterwegs zu sein, sagte kürzlich eine 74-jährige freiwillige Fahrerin. Die verwitwete Frau fährt für das Rote Kreuz pro Jahr im Schnitt 25 000 Kilometer. 2024 haben die Rotkreuz-Freiwilligen rund 42 000 Stunden vulnerablen Menschen im Kanton Luzern geschenkt. Dabei geben sie sich selbst eine erfüllende Aufgabe und sind Teil eines sozialen Netzwerks. Das Rote Kreuz stellt immer wieder fest, dass es gerade die Alleinstehenden sind, die die nötige Kraft für andere Menschen aufbringen können. Es gibt immer wieder konkrete Beispiele von Freiwilligen, die sich beim Roten Kreuz melden, um selbst der Einsamkeit zu entfliehen.

Einsame Stunden und Tage mit Hilfe überwinden

Eine Methode, um Einsamkeit in jedem Alter zu reduzieren oder sogar zu überwinden, ist also die Aktivität und die Offenheit für Neues. Es geht darum, die Nähe fremder Personen von Beginn an zuzulassen, sie ins eigene Leben einzuladen, gemeinsame Zeit zu verbringen und die neue Abwechslung zu geniessen.

Die über 70-jährige Gertraud Zihlmann weiss aus ihrem freiwilligen Engagement, dass sogar kleine Handreichungen und Aufmerksamkeiten das Leben leichter machen können. Sie engagiert sich seit gut drei Jahren beim Rotkreuz-Besuchsdienst, nachdem sie sieben Jahre lang ihren demenzen Partner betreut hatte. Ihre erste Klientin bei uns war eine noch junge Frau, die nach einer Operation demenziell erkrankte. Danach besuchte und begleitete sie eine ältere Dame für einige Jahre. Selbst als diese schliesslich in ein Heim umzog, haben sie sich einmal pro Woche bis zu ihrem Tod getroffen.

Seit kurzem gilt ihr Engagement auch Erwin Drechsler*. Sie versteht seine Nöte gut und handelt. Beim letzten Besuch hat Gertraud Zihlmann eine Agenda mitgebracht, damit er seine vielen Termine und Notizen aus der unübersichtlichen Zettelwirtschaft sortieren und organisieren kann. Auch dringende Themen werden besprochen, das tut gut. Der Senior schätzt jedes einzelne Treffen und spürt das Verständnis und die Unterstützung. Das gibt einem Menschen auch in schwierigen Lebensabschnitten Kraft und Zuversicht.

Weitere Informationen:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern
041 418 74 74, info@srk-luzern.ch, www.srk-luzern.ch

Gemeinsam gegen Einsamkeit im Advent

Einsamkeit ist ein Thema, das auch unseren Gemeinden am Herzen liegt. Sie lassen sich vielseitige Projekte einfallen, die den Bewohnerinnen und Bewohnern die Chance geben, auf ungezwungene Art und Weise mit Menschen aus dem Dorf zusammen zu kommen.

Matthias Müller erzählt vom Projekt «Gemeinsam gegen Einsamkeit im Advent» der Gemeinde Büron:

Matthias Müller, Gemeinderat Büron
Ressortleiter Gesundheit und Soziales

Die Adventszeit ist eine Zeit der Lichter, eine Zeit der Gemeinschaft und eine Zeit der Besinnung. Für viele Menschen mitten unter uns ist die Adventszeit jedoch eine Zeit der Einsamkeit und der Trostlosigkeit. Einsamkeit hat viele Gründe und ist schwer zu durchbrechen.

Die Betroffenen schämen sich oft für diesen Umstand und geben sich mit der Situation ab. Der grossen Mehrheit der Bevölkerung ist dieser Umstand nicht bewusst, da sie im Kreis ihrer Familie die Zeit gemeinsam verbringen können. Was nicht im Bewusstsein ist, wird auch nicht thematisiert und kann somit nicht geändert werden.

Als traditionelles Symbol in der Adventszeit ist das Licht und der Weihnachtsbaum weit verbreitet. Seit einigen Jahren wird in Büron beim Kreisel traditionellerweise während der Adventszeit ein grosser Weihnachtsbaum gestellt und mit Licht geschmückt. Der Tannen-



baum stammt jeweils aus einem Waldgebiet aus der Gemeinde Büron.

Der Kreisel, welcher schlussendlich auch das Zusammenkommen aus verschiedenen Richtungen symbolisiert, anerbietet sich idealerweise als Treffpunkt und zentraler Anlaufort. Die Idee war somit im Gesamtprojekt «Sorgende Gemeinschaft Büron» geboren, um die Möglichkeit zum unkomplizierten Zusammenkommen zu nutzen.

Freitag, 20.12.2024, 18.00 Uhr, kam es bereits zum dritten Treffen «Gemeinsam gegen Einsamkeit im Advent» beim Weihnachtsbaum beim Kreisel Büron. Rund 20 Personen trafen sich bei kühlem, aber trockenem Wetter beim Weihnachtsbaum beim Kreisel Büron. Erfreulicherweise konnten unbekannte Gesichter aus der Dorfgemeinschaft begrüsst werden. Durch die Kommission «Wohnen im Alter» und durch das Team vom DeltaHuus wurden zudem verschiedene Handlaternen bereitgestellt, um der ganzen Gruppe ein Licht auf den Weg zu geben. Gemeinsam wurde der Lichterweg, welcher von der IG Dorfleben initiiert wurde, begangen. Dabei konnten die

verschiedenen Installationen zum Thema «Adventszeit» bewundert und bestaunt werden. Die Führung wurde von Meyer Erwin, DeltaHuus, kurzweilig gestaltet und jeweils mit einer Episode zu den einzelnen Installationen untermalt.

Nach dem Rundgang durfte die gutgelaunte Gruppe im Atelier vom DeltaHuus an der Bahnhofstrasse einkehren. Dort wurden wir in einem festlich geschmückten Raum bei feinem Adventsgebäck mit warmen Getränken bestens umsorgt. Es gab sich die Gelegenheit, den Austausch mit unbekanntem Menschen in einer festlichen Atmosphäre auf ungezwungene Art und Weise zu gestalten.

Ganz nach dem Motto «Gemeinsam gegen Einsamkeit im Advent» konnte die Kommission Wohnen im Alter mit der Unterstützung vom DeltaHuus für einige Menschen einen geselligen Abend in einer unkomplizierten, stimmigen Umgebung gestalten. Der Anlass ist in der Zwischenzeit ein fester Bestandteil der sorgenden Gemeinschaft in Büron und steht auch Personen aus den umliegenden Gemeinden offen. Wir freuen uns auf euren Besuch im nächsten Dezember. ■

Begegnungen ermöglichen – Einsamkeit entgegenwirken

Miriam Scherer
Programmliniererin Gesundheit im Alter, Fachstelle Gesundheitsförderung
KANTON LUZERN, Dienststelle Gesundheit und Sport

Ein kurzer Schwatz mit der Nachbarin, das gemeinsame Spiel mit dem Enkelkind, ein Mittagessen im Pfarreizentrum – scheinbar kleine Momente mit grosser Wirkung. Sie stärken nicht nur unser Gefühl der Zugehörigkeit, sondern wirken auch der Einsamkeit entgegen.

Soziale Kontakte, sowohl flüchtige als auch dauerhafte, sind zentrale Pfeiler unseres Wohlbefindens. Studien zeigen: Wer sich eingebunden und unterstützt fühlt, lebt gesünder, länger und zufriedener. Umgekehrt erhöht Einsamkeit und soziale Isolation das Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (2022) nehmen Einsamkeitsgefühle in der Bevölkerung allgemein – wie auch in der Luzerner Bevölkerung – stetig zu. 2022 verspürten 39 Prozent der Luzernerinnen und Luzerner manchmal bis sehr häufig Einsamkeitsgefühle. Dieser Wert hat sich gegenüber früheren Befragungen deutlich erhöht (2012: 29 Prozent, 2017: 34 Prozent). Besonders hoch ist der Anteil bei den 15- bis 34-Jährigen (2022: 45 Prozent). Der stärkste Zuwachs der Einsamkeitsgefühle im Vergleich zum Jahr 2017 zeigte sich bei der Bevölkerung ab 65 Jahren (2017: 26 Prozent, 2022: 37 Prozent).

Orte schaffen, die Begegnung ermöglichen

Um Einsamkeit vorzubeugen, braucht es Aktivitäten oder Räume, die Begegnungen ermöglichen. Gerade im Alltag – im Wohnquartier, am Arbeitsplatz oder bei Freizeitaktivitäten – entstehen wertvolle Verbindungen. Solche Begegnungsmöglichkeiten können zum Beispiel sein:

- Gemeinsame Gartenprojekte oder Nachbarschaftsbeete
- Ein öffentlicher Bücherschrank mit Sitzgelegenheiten zum Verweilen
- Offene Werkstätte oder Repair-Cafés für gemeinsames Basteln und Reparieren
- Quartier-Kaffees
- Nachbarschaftshilfe für Einkaufsbegleitungen oder Kinderbetreuung
- Tandemprojekte zwischen Jung und Alt
- Temporäre Spielplätze oder Begegnungszonen im Quartier

Soziale Teilhabe ist auch Gesundheitsförderung

Solche alltagsnahen, niederschweligen Angebote schaffen zwischenmenschliche Verbindungen. Wichtig ist, dass diese Angebote nicht nur für einzelne Zielgruppen gedacht sind, sondern unterschiedliche Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Frau oder Mann, wie alt oder welcher Herkunft jemand ist. Hier setzt die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern an. Sie fördert Projekte von Gemeinden, Vereinen, Institutionen und Organisationen, die durch Begegnung das psychische Wohlbefinden und den sozialen

Quellen:
Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan). (2022). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Neuchâtel: Obsan.

Gesundheit beginnt nicht erst beim Besuch der Ärztin oder des Arztes, sondern oft schon beim zufälligen Gespräch an der Bushaltestelle oder dem gemeinsamen Lachen beim Dorffest. Wer sich gesehen, gehört und gebraucht fühlt, ist seltener krank.

Zusammenhalt stärken. Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist unter anderem an folgenden Angeboten beteiligt:

- Umsetzung von Erzählcafés zum Austausch von Lebensgeschichten und Erfahrungen (www.netzwerk-erzaehlcafe.ch)
- Theaterstück «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» mit anschliessender moderierter Austauschrunde (www.einsamkeit-im-alter.ch)
- Malreden – ein telefonisches Gesprächsangebot nutzen (www.malreden.ch)
- Wie geht's dir? – eine Initiative, die zum offenen Gespräch über psychisches Wohlbefinden einlädt (www.wie-gehts-dir.ch)
- Offene Sporthallen – sich gemeinsam bewegen und spielen (www.sport.lu.ch/offene_spthallen)

Begegnung sichtbar machen: Award «Gesundes Luzern» 2025–2028

Eine besondere Massnahme hat der Kanton Luzern mit dem Award «Gesundes Luzern» ins Leben gerufen. Die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern und die Kommission Gesundheitsförderung und Prävention möchten beispielhafte Projekte und Aktivitäten zum Thema Begegnung sichtbar machen und so den Ideen- und Erfahrungsaustausch anregen und fördern. Die Bewerbungsphase ist angelaufen und die Fachstelle Gesundheitsförderung freut sich auf zahlreiche und vielfältige Projekteingaben.

Mehr Informationen unter: www.gesundesluzern.ch



Einsamkeit – ein unterschätztes Phänomen

Einsamkeit ist weit mehr als das Fehlen von Menschen in unserer Nähe. Sie entsteht vor allem aus dem Fehlen von echten, bedeutungsvollen Beziehungen. Diese emotionalen Verbindungen zu anderen Menschen beeinflussen massgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, wie wir aus der grössten und längsten Studie zur menschlichen Entwicklung, der Grant-Studie der Harvard University, wissen.

Einsamkeit ist ein unterschätztes Risiko für unsere Gesundheit. Sie kann das Risiko einer frühzeitigen Sterblichkeit um 26–32% erhöhen (Holt-Lunstad et al., 2015) und hat somit einen ähnlichen Effekt wie Rauchen.

Und obwohl wir immer mehr Menschen sind und immer vernetzter, nimmt Einsamkeit statistisch gesehen zu. Besonders stark betroffen sind Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Personen. Man spricht hier auch von einer U-Kurve. 11% der Arbeitnehmenden geben an, sich bei der Arbeit einsam oder sehr einsam zu fühlen. Einsamkeit ist nicht direkt sichtbar und verbreiteter als angenommen. Wenn Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Phänomen nicht bekannt ist, gibt es in ihrem Umfeld oder an ihrem Arbeitsplatz bestimmt jemanden, der davon betroffen ist.

Sie werden sich nun vielleicht fragen: «Wie kann dies sein? Diese Menschen sind ständig von anderen umgeben!». Stimmt – und da es sich um ein Tabuthema handelt, spricht man kaum darüber. Massgebend ist nicht, ob Kommunikation stattfindet, sondern wie die Qualität der Interaktion ist. Einsamkeit entsteht wenn wir das Gefühl haben, dass unsere wahren Gedanken und Gefühle keinen Platz haben. Wahre Verbundenheit entsteht nicht durch Smalltalk, sondern durch echtes Interesse, offene Gespräche und geteilte Erlebnisse.

Zu Einsamkeit gibt es viele Annahmen, die nicht zutreffen, so zum Beispiel die Vorstellung, dass Einsamkeit zwangsläufig mit Alleinsein einhergeht (mehr darüber im Bericht auf S. 4) oder dass einsame Menschen selbst «schuld» daran sind. Natürlich gibt es persönliche



Jim Wolanin
Geschäftsführer

Faktoren wie Schüchternheit oder soziale Ängste, die Einsamkeit begünstigen. Doch auch Lebensveränderungen und äussere Umstände können jeden treffen – wie ein Umzug, eine Trennung, der Verlust von Angehörigen, berufliche Veränderungen oder körperliche Einschränkungen. Auch der Leistungsdruck, der zu einer Vernachlässigung sozialer Kontakte führt, spielt eine Rolle. Hinzu kommt die Individualisierung der Gesellschaft, die mit lockereren sozialen Bindungen einhergeht. Kurz: Einsamkeit kann uns alle treffen.

Obwohl der Begriff «Soziale Medien» etwas anders suggeriert, können diese paradoxerweise, insbesondere bei übermässiger Nutzung, das Gegenteil bewirken. In den sozialen Medien werden typischerweise idealisierte Momente geteilt, was zu einem verzerrten Bild führen kann. Der ständige Vergleich kann das Gefühl entstehen lassen, dass die eigenen Beziehungen nicht genug sind – dies verstärkt die Einsamkeit.

Ratgeber und Apps um Personen für die Freizeit zu finden, sind sicher nicht verkehrt – aber helfen sie wirklich? Die Statistik bestätigt dies nicht. Grossbritannien hat als erstes Land weltweit ein Ministerium für Einsamkeit gegründet. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass die Wirkung begrenzt ist. Sicher können Ministerien gegen die Stigmatisierung vorgehen, aber für echte Verbesserungen braucht es Menschen. Menschen, die bereit sind, über Smalltalks und flüchtige Likes hinauszugehen. Qualität statt Quantität ist gefragt.

Ich habe kein Patentrezept. Vielleicht bedarf es mehr Offenheit und Mut. Die Offenheit, sich über dieses verbreitete, aber nicht selten schambehaftete Thema auszutauschen. Und Mut. Mut, mindestens versuchsweise gewohnte Pfade zu verlassen, auf andere Menschen zuzugehen und in echte Verbindungen zu treten. Auch wenn grosse Schritte wünschenswert sind, sind es die Kleinen, die wirken – und in ihrer Summe den Unterschied ausmachen. ■

Kompetent. Sozial. Regional.

Zentrum für Soziales

Zentrale Dienste
Bankstrasse 3b
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
zd@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

KESB
Baldeggstrasse 20
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 62 00
kesb@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
hochdorf@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

Standort Sursee
Christoph-Schnyder-Strasse 4b
Postfach
6210 Sursee

T 041 925 18 25
sursee@zenso.ch

www.zenso.ch