



FAKTENBLATT



Damit Einsamkeit nicht krank macht.

Ältere Menschen und Einsamkeit

Worum geht es?

Der Begriff „**Einsamkeit**“ bezeichnet das subjektiv empfundene, negative Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen.

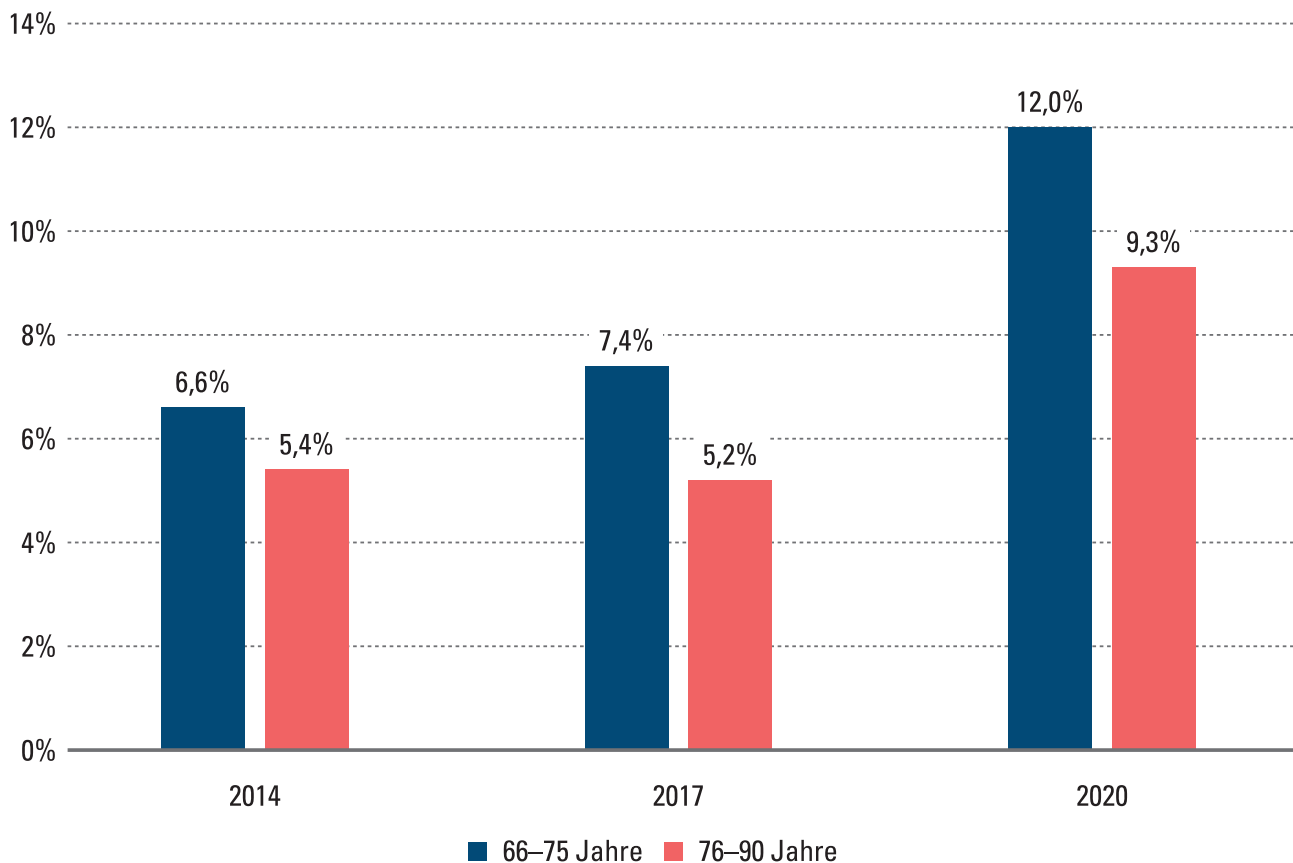
In der Literatur wird unter anderem das hohe Lebensalter als besonders anfälliger Lebensabschnitt für Einsamkeitsgefühle angegeben. Häufig ist das Einsamkeitserleben älterer Menschen an einen schmerzlichen Verlust nahestehender Menschen oder einen Mangel an Freunden und Famili-

enmitgliedern gekoppelt. Zudem treten im Alter erwartungsgemäß mehr gesundheitliche Einschränkungen auf, die die geistige und körperliche Mobilität einschränken und zum Verlust von Sozialkontakten führen können. Der Anteil der Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf steigt im hohen Lebensalter deutlich an, gleichzeitig geht der Einzug in ein Heim vielfach mit einem zusätzlichen Verlust von Sozialkontakten und einer Zunahme der Einsamkeit einher.

Wie häufig ist Einsamkeit bei älteren Menschen?

Dem Deutschen Alterssurvey (DEAS) zufolge betrug im Jahr 2020 der Anteil der 66- bis 75-jährigen Personen, auf die das Gefühl von Einsamkeit „eher“ oder „genau“ zutrifft, rund 12 %. Bei den 76- bis 90-Jährigen beläuft sich der Anteil einsamer Menschen auf gut 9 %. Im Vergleich zur Erhebung aus dem Jahr 2017 zeigten sich bei den älteren Menschen im Jahr 2020 Zunahmen zwischen 4 und 5 Prozentpunkten.

Abbildung 1: Anteil einsamer Personen über 66 Jahren in Bayern im zeitlichen Trend

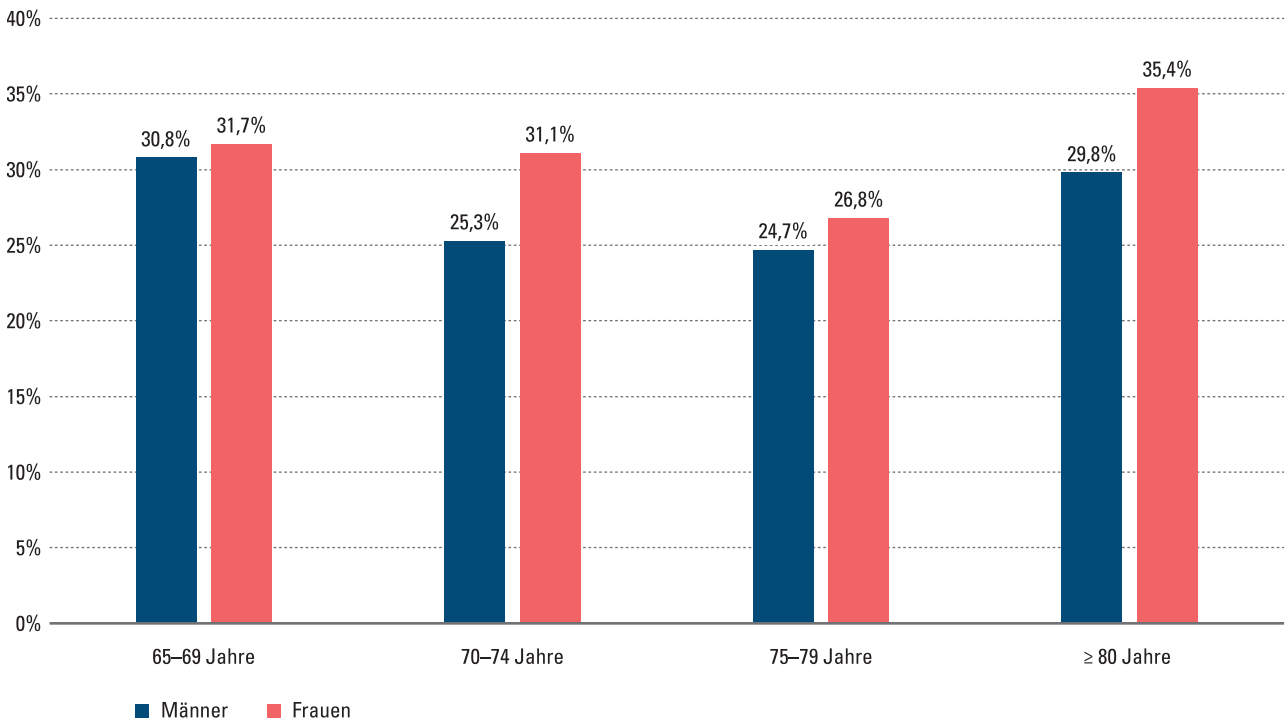


Datenquelle: DEAS, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen scheint der Anstieg der Einsamkeit während der Corona-Pandemie bei den älteren Menschen etwas schwächer ausgeprägt, allerdings ist zu berücksichtigen, dass rund 30 % der Personen ab 65 Jahren in Bayern im Rahmen einer bayerischen Suchtbefragung im Jahr 2022 eine Zunahme der Einsamkeit seit Beginn der Corona-Pandemie berichteten.

Zudem sind Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, für die während der Pandemie besonders starke Kontaktbeschränkungen galten, in Bevölkerungsbefragungen wie dem DEAS oder dem sozioökonomischen Panel üblicherweise nicht repräsentiert.

Abbildung 2: Anteil der Personen ab 65 Jahren, die sich seit Beginn der Corona-Pandemie einsamer fühlten als zuvor, Bayern 2022



Datenquelle: IGES 2022



Der Studie D80+ „Hohes Alter in Deutschland“ zufolge beschreibt sich gut jeder dritte hochaltrige Mensch in einem Heim als einsam. Der Anteil der einsamen Hochaltrigen in Privathaushalten liegt der Erhebung zufolge deutlich niedriger, bei unter 10 %.

Wie kann Einsamkeit bei älteren Menschen vorgebeugt werden?

Neben einer Förderung des generationenübergreifenden Zusammenhalts stehen für ältere Menschen bei der Einsamkeitsvorbeugung und -reduktion Präventionsmaßnahmen im Vordergrund, die soziale Kontakte schaffen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Barrierefreiheit ist eine Voraussetzung für Inklusion und Teilhabe an der Gesellschaft, insbesondere für Menschen mit Pflegebedarf, Behinderung und gesundheitlichen Einschränkungen. Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hat bei allerdings noch sehr uneinheitlicher Studienlage drei wirksame Ansatzpunkte zur Begegnung von Einsamkeit und ihren Folgen identifiziert:

- **Professionell geleitete gemeinsame Gruppenarbeit** erhöht bei älteren Personen, die potentiell von Isolation und Einsamkeit bedroht sind, die soziale Unterstützung
- **Besuchsprogramme durch Ehrenamtliche** steigern die Lebenszufriedenheit bei älteren einsamen Personen
- **Professionell angeleitete Gruppenangebote** senken bei älteren Personen, die einsam und sozial isoliert sind, die Sterblichkeit und führen zu einer Verbesserung des selbstberichteten Gesundheitszustands

Projekte und Initiativen in Bayern

Mehrgenerationenhäuser sind wichtige Orte der Begegnung für alle Generationen in rund 90 Städten und Gemeinden Bayerns. Mit einem Netzwerk aus Angeboten und Dienstleistungen aus den Bereichen generationenübergreifende Arbeit, freiwilliges Engagement und Sozialraumorientierung bilden die Mehrgenerationenhäuser großfamiliäre und nachbarschaftliche Unterstützungsstrukturen nach. Die in Bayern vorhandenen Mehrgenerationenhäuser nehmen mit ihren Aktivitäten für Menschen jeden Alters auch eine wichtige Rolle bei der Vermeidung und Überwindung von Einsamkeit ein. Sie tragen vor Ort zur Stärkung des Zusammenhalts der Generationen bei und stärken damit die soziale und kulturelle Teilhabe der Menschen in Bayern.

Weitere Informationen unter:

<https://mgh-lnw-bayern.de/>

Die Bayerische Staatsregierung verfolgt mit dem 2013 gestarteten **Programm „Bayern barrierefrei“** das Ziel eines barrierefreien Bayerns. Die barrierefreie Kommunikation soll weiter verbessert werden, sodass durch die Digitalisierung weitere Teilhabemöglichkeiten geschaffen werden. Unterstützung zur Barrierefreiheit bietet auch die Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer, die vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert wird.

Weitere Informationen unter:

www.barrierefrei.bayern.de

Der Freistaat Bayern fördert seit Januar 2020 im Rahmen des **Bayerischen Demenzfonds** verschiedene Projekte, die insbesondere zu Hause lebende Menschen mit Demenz sowie ihre Zu- und Angehörigen unterstützen und eine aktive Teilhabe sowie ein würdevolles Leben trotz Demenz ermöglichen. Gefördert werden kulturelle, musische, sportliche und soziale Projekte, die insbeson-

dere von bürgerschaftlichem Engagement getragen sind bzw. integrative Ansätze enthalten.

Weitere Informationen unter:

www.lfp.bayern.de/bayerischerdemenzfonds

Das Ziel der durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. (G.L.B.) des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege geförderten Aktion **„Telefon-Engel“** des gemeinnützigen Vereins Retla e.V. besteht darin, durch Telefonkontakte mit freiwilligen Helfern soziale Nähe zu schenken. Unter der kostenlosen Telefonnummer 089/18910026 können die Seniorinnen und Senioren über alles sprechen, was sie bewegt. Daraus kann dann eine Telefonpatenschaft entstehen, eine Verbindung, die auch über längere Zeit Bestand hat.

Weitere Informationen unter:

www.retla.org/telefonengel

Das beispielhafte Präventionsprojekt **„Habe die Ehre“** der bayerischen Gemeinde Zell will die Gesundheit von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen verbessern und insbesondere auch Hilfe bei Einsamkeit, sozialer Isolation und damit einhergehenden Beschwerden geben. „Habe die Ehre“ wird im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und von der Ludwig-Maximilians-Universität wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Weitere Informationen unter:

www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir-in-den-laendern/bayern/habe-die-ehre

Zudem fördert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege Projekte zur Vermeidung oder Überwindung von Einsamkeit der **Gesundheitsregionen^{plus}**, die auf die Bedarfe vor Ort zugeschnitten sind.

Literatur sowie weitere Daten und Projekte:

StMGP (Hrsg.) (2023): „Wenn Einsamkeit krank macht: Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“. München. www.einsamkeit.bayern.de