

Schleswig-Holstein

Der echte Norden

Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Universität zu Lübeck

Prof. Dr. Katja Götz

Prof. Dr. Jost Steinhäuser



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Wie kam es dazu?

2023: Antrag im Landtag: 100 Vor-Ort für dich Kräfte

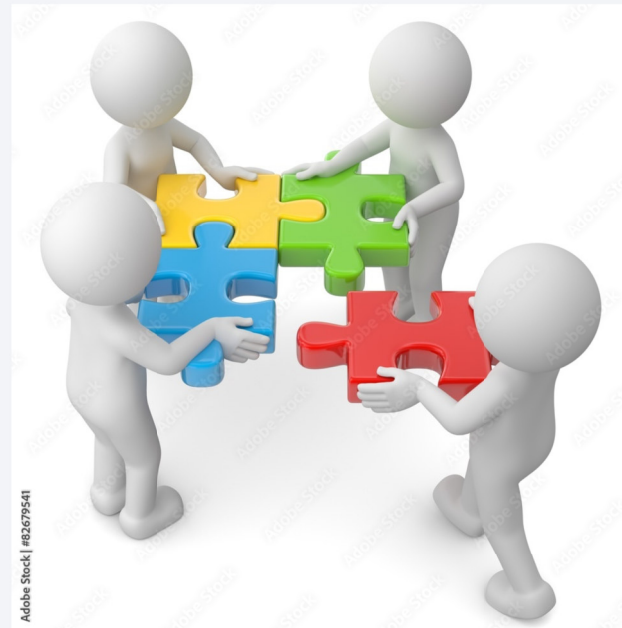
Multiprofessionell, angestellt in den Kommunen

Diskussion:

- schon viele ähnliche Projekte im Land
- Sinnhaftigkeit, unter einem neuen Namen bereits Etabliertes projekthaft einzuführen?
- Ehrenamtliche Initiativen und ein breites Angebot an freiwilligem Engagement wurden in dem Antrag komplett außer Acht gelassen.

Bestehende Angebote im Land:

- Dorfkümmer*innen
- Anlaufstellen Nachbarschaft
- Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfen
- Präventive Hausbesuche
- Mehrgenerationenhäuser
- Landesnetzwerk *seniorTrainerin* SH e.V.
- Markttreffs
- Pflegestützpunkte



Auswertung der Stellungnahmen

- Berufsprofil muss klar sein
- Notwendigkeit einer Ist- und Bedarfsanalyse
- Vermeidung von Doppelstrukturen
- Vernetzung und Ausbau bestehender Angebote



Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter

- Literaturrecherche, Bestandsaufnahme, Ethikvotum
- Qualitative und quantitative Interviews mit Menschen über 65 Jahren und Mitarbeiter*innen und Engagierten von Kommunen, Vereinen, Verbänden und Organisationen
- Enge Zusammenarbeit mit dem Sozialverband Schleswig-Holstein (SoVD) beim Finden der Interviewpartner*innen, sehr hohe Resonanz

Start der Studie

Land startet große Studie zur Einsamkeit von Senioren

Wissenschaftler wollen Situation in Schleswig-Holstein untersuchen und Lösungen finden

ULF CHRISTEN

Viele Seniorinnen und Senoren leiden unter Einsamkeit. Das Institut für Allgemeinmedizin der Uni Lübeck ist jetzt im Auftrag der Landesregierung untersucht, um sich ältere Menschen in Schleswig-Holstein einsam zu fühlen und wie ihnen zu helfen. Die Studie kostet rund 100.000 Euro. Die Ergebnisse sind im Frühjahr 2025 vorliegend und zeigen, wie Seniorinnen und Senioren aus dem Schneckenhaus herauskommen können. Unser Ziel ist es, auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zielgerichtete Maßnahmen zu entwickeln, älteren Menschen wirklich helfen“, betont Sozialministerin Aminata Touré (Grüne). „Deswegen fühlen sich mehr als 10 Prozent der Seniorinnen und Senioren (ab 75 Jahren) einsam. Die Situation in Schleswig-Holstein erfordert, dass der Leiter des Lücker Instituts für Allgemein-

medizin, Professor Jost Steinhäuser, und seine Stellvertreterin, Professorin Katja Götz. „Die Einsamkeit älterer Menschen ist kein Randphänomen“, weiß Professorin Götz aus früheren Studien. Es treffe ältere Damen und Herren aus allen Schichten. Das liege auch daran, dass sich die Gesellschaft verändert habe. Ältere Menschen hätten etwa nach dem Tod des Partners oft keine Familie in der Nähe oder nur losen Kontakt zu Nachbarn. „Durch Corona hat sich das noch verschlechtert.“

Die Professoren wollen zunächst eine Bestandsaufnahme machen. Dazu führen sie ab Mai ausführliche Gespräche mit 30 älteren Personen (ab 60 Jahre). Ende Juni soll eine große Umfrage folgen. „Wir hoffen, dass sich mindestens 1000 Seniorinnen und Senioren beteiligen“, berichtet Götz. Maßgeblich unterstützt werden die Wissenschaftler dabei vom Sozialverband Schleswig-Holstein. „Wir kennen die Sorgen und Nöte



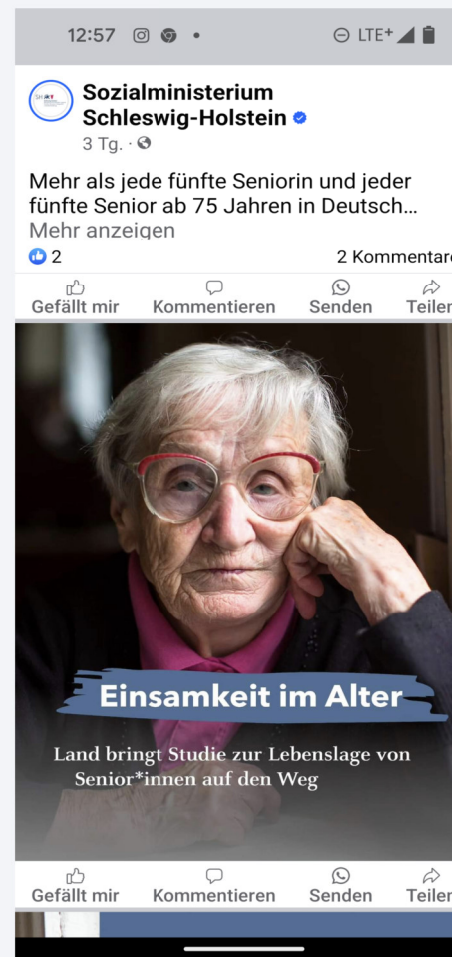
Die Einsamkeit älterer Menschen ist kein Randphänomen.
Prof. Katja Götz, Lübecker Institut für Allgemeinmedizin

unserer 170.000 zumeist lebensälteren Mitglieder, und darum wissen wir, welche zerstörerische Wirkung Einsamkeit haben kann“, sagte Verbands-Geschäftsführer Tim Holborn. Einsamkeit gefährde bei allen Menschen die Gesundheit und minimiere die Lebensfreude.

In knapp einem Jahr wollen die Professoren konkrete Vorschläge dazu machen, wie

man ältere Menschen aus der Isolation holen kann. „Wir wollen Hemmschwellen identifizieren und Möglichkeiten zu ihrer Überwindung aufzeigen“, erklärt Götz. Es reiche nicht, Altkaffees, Ausflüge oder Seniorensport anzubieten. „Ältere Menschen müssen da auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin- und wieder wegkommen.“

In einem weiteren Schritt wollen die Professoren ihre Erkenntnisse in Kursen etwa Mitarbeitern von Gemeinden oder ehrenamtlichen Verbänden vermitteln. Ziel dieser sogenannten „Train-the-Trainer“-Schulungen sei, Akteure für Themen älterer Menschen zu sensibilisieren und zu qualifizieren. Diese sollen ihr Wissen wiederum weitergeben. „Das ist eine Art Schneeballsystem“, so Götz. „Am Ende sollte es möglichst viele haupt- und ehrenamtliche Initiativen geben, die einsamen Menschen einen Weg zu gemeinsamen Aktivitäten anbieten.“



Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter

- Individuelle Bewältigungsmöglichkeiten, aber häufig Barrieren.
- Einsamkeit wird als stigmatisierend erlebt.
- **33 Prozent der Befragten gaben an, einsam zu sein.**



Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Ergebnisse

- Einsamkeit stellt eine individuelle und vielfältige Erfahrung dar.
- Persönliche Erfahrungen sind wesentliche Einflussfaktoren
- Zu den häufig genannten Ursachen wurden insbesondere der Verlust von sozialen Beziehungen, soziale Isolation, gesundheitliche Einschränkungen sowie strukturelle Defizite im Alltagsleben genannt.
- Sowohl intraindividuelle als auch interindividuelle Faktoren
- Informationsdefizite

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Wünsche und Erwartungen

- Konkrete Erwartungen an das persönliche Umfeld
- Wunsch nach einem veränderten gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema Einsamkeit
- Wunsch nach generationsübergreifender Auseinandersetzung
- Integration des Themas in zukünftige politische und strukturelle Entscheidungsprozesse

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Bestandsanalyse

Im Rahmen der durchgeführten Interviews bestätigte sich, dass bereits viele Maßnahmen gegen Einsamkeit auf verschiedenen Ebenen in Schleswig-Holstein existieren.

Neben den anfangs Erwähnten zählen hierzu unter anderem

- Senior*innentreffs, Stadtteilprojekte, generationsübergreifende Angebote
- Nachbarschaftsprojekte, Begleitservices, Angebote von Seniorenbeiräten oder Kirchengemeinden
- Aktivitäten der Landfrauen, Weiterbildungs- und Schulungskurse
- Telefon- und Onlinedienste

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Determinanten

- Angebote müssen sichtbar(er) werden
- Bestimmte Berufsgruppen sollten aktiv in die Sichtbarmachung einbezogen werden
- Niedrigschwellige Rahmenbedingungen
- Strategien zur Enttabuisierung von Einsamkeit

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Konkrete Empfehlungen

Es sollten möglichst verstärkt die Personen erreicht werden, die Bedarf haben, jedoch aus unterschiedlichen Gründen die vorhandenen Angebote nicht nutzen (können).

Die verschiedenen Akteur*innen als Multiplikator*innen nutzen.

Insbesondere zu nennen sind hier die **Mehrgenerationenhäuser**. Ein Ausbau dieser Häuser in Schleswig-Holstein wäre wünschenswert. Des Weiteren sollten auch die hier tätigen Personen bezüglich Einsamkeit z.B. durch Schulungen weiter qualifiziert werden. Gleiches gilt für die **Dorfkümmerer** und das Landesnetzwerk **seniorTrainerin** SH.

Fortbildungen und Sensibilisierung der Mitarbeitenden von präventiven Hausbesuchen

Sichtbarmachung der Angebote als Onlineangebot, darüber hinaus über Infotafeln von Supermärkten, Markttreffs, Friseurläden, Optiker*innen, Hörakustiker*innen u.s.w.

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter, Konkrete Maßnahmen

Förderung der Mehrgenerationenhäuser als wichtigen Bestandteil in der Strategie.

Entwicklung einer Wissens-cloud.

Konzeption von Bildungsangeboten und wirksamen Hilfen, u.a.

Train-the-Trainer

Information und Sensibilisierung

Motivierende Gesprächsführung

Wissen über Angebote

Studie Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Danke!

Meine Kontaktdaten:

Ministerium für Soziales,,
Jugend, Familie, Senioren,
Integration und Gleichstellung

Bettina Süphke
Adolf-Westphal-Straße 4
24143 Kiel

Telefon: +49 431 988-5599

E-Mail:
Bettina.Suephke@sozmi.landsh.de

Linkliste:

<http://www.seniorenpolitik-aktuell.de>

<http://www.engagiert-in-sh.de>

<http://www.schleswig-holstein.de/DE/Themen/S/senioren.html>