

Du bist nicht allein – Wege aus der Einsamkeit

Vortrag von Katrin Kell (Fachbereichsleitung Pflege und Senioren, Diakonie Hamburg) gehalten auf der Festveranstaltung des Landes-Seniorenbeirats und der DGB Senioren Hamburg am „Internationalen Tag der älteren Menschen“ am 1. Oktober 2018, Gemeindehaus St. Michaelis, Hamburg

„Einsamkeit klopft nicht an. Sie zieht einfach in die Wohnung ein, ungefragt. Man bemerkt sie erst, wenn es längst zu spät ist, denn nach nur wenigen Wochen macht sie sich breit, nimmt Raum ein, hinterlässt Stille. Einsamkeit ist ein mieser Mitbewohner, der zu nichts zu gebrauchen ist, der nicht mit einem redet oder Karten spielt, der aber neben einem einschläft und wieder aufwacht, und den ganzen Tag nichts tut, außer schweigsam mit auf dem Sofa zu sitzen. Anfangs noch versuchen viele, diesen Mitbewohner rauszuschmeißen. Doch er bleibt, Tage, Wochen, Jahre.“ Diese sensible Schilderung über EINSAMKEIT, mit der ich mein Referat beginne, habe nicht ich geschrieben sondern der Journalisten Dennis Betzholz, der kürzlich in einem Artikel in der Welt am Sonntag einen Bericht über das Unterstützungsangebot von SeniorPartner Diakonie geschrieben hat.

Auch dadurch wird meines Erachtens deutlich, dass es sich lohnt sich mit dem Begriff „Einsamkeit“, mit der Entstehung und den Auswirkungen von Einsamkeit etwas näher zu beschäftigen.

Wenn Sie den Titel des alten Schlagers „Du bist nicht allein- wenn Du träumst von der Liebe“ beherzigen, dann haben ich Ihnen jetzt einen super Tipp gegeben und wäre mit meinem Referat bereits fertig. Aber leider können wir mit der Thematik Einsamkeit nicht so einfach umgehen.

Abgrenzung der Begriffe

Um sich dem Schwerpunkt „Einsamkeit im Alter“ zu nähern, ist zunächst der Begriff „Einsamkeit“ unter verschiedenen Gesichtspunkten näher zu bestimmen. Häufig wird der Begriff „Einsamkeit“ synonym zu den Begriffen „Alleinsein“ oder „soziale Isolation“ verwendet. Entscheidend ist, dass „Einsamkeit“ ein subjektiv erfahrenes Phänomen ist, also eine individuelle subjektive Bewertung des Eingebundenseins in

Beziehungen. „Alleinsein“ dagegen bezeichnet einen objektiven Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen. Gemeint ist die Zeit (in Minuten und Stunden), die ein Mensch tatsächlich ohne andere Menschen, auch ohne jede Kommunikation mit anderen Menschen verbringt.

Interessant ist, dass nicht der quantitative Aspekt der Verfügbarkeit und Häufigkeit von Familien- und Freundschaftskontakten, also die Netzwerkgröße, entscheidend für das Empfinden von Einsamkeit ist, sondern die subjektive Wahrnehmung der sozialen Kontakte durch den Menschen vor allem hinsichtlich Intensität und Qualität. Ein Mensch kann objektiv isoliert sein, sich dabei aber keineswegs einsam fühlen, weil er nicht mehr Sozialkontakte erwartet und sein Alleinsein nicht negativ bewertet. Andererseits können Menschen, die objektiv vielen Menschen begegnen und somit nicht isoliert sind, einsam sein, weil die Intensität der Kontakte nicht ihren Wünschen entspricht. Ob wir uns einsam fühlen, hängt also nicht davon ab, ob wir allein sind sondern von unserer Einstellung zu uns und unserem Leben.

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles sondern vor allem auch ein gesellschaftliches Problem. Einsamkeit kann ein Phänomen bestimmter Lebensphasen (permanent oder zeitlich befristet) aber auch bestimmter Lebenslagen sein und äußert sich in Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders, in einer Beeinträchtigung der Teilhabe an der Gesellschaft.

Erscheinungsformen der Einsamkeit

Die Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf unterscheidet drei Phasen der Einsamkeit und verdeutlicht damit, welchen Verlauf ein Einsamkeitserleben nehmen kann:

Die **1. Phase**, die momentane und vorübergehende Einsamkeit ist nur von kurzer Dauer und eine Reaktion auf äußere Umstände wie z. B. ein Umzug, ein Krankenhausaufenthalt oder der Auszug der Kinder. Diese Phase der Einsamkeit ist nicht schädlich, sondern kann hilfreich sein, sich dem neuen Umstand anzupassen. Sie deutet eine Veränderung im Leben an.

In der **2. Phase**, tritt die situationale Einsamkeit als Reaktion auf bestimmte Ereignisse auf (z. B. eine Trennung oder Scheidung, der Tod eines nahe stehenden Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Erkrankung). Sie kann bis zu einem Jahr andauern und von psychosomatischen Beschwerden begleitet sein. Es findet ein langsamer Rückzug statt und die Einsamkeit beginnt sich zu manifestieren. Der Einsame verliert das Vertrauen in sich selbst und andere. Er verlernt zu lächeln und über Alltäglichkeiten zu reden.

Die **3. Phase** ist die chronische Einsamkeit, bei der ein Mensch unter Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist. Die Einsamkeitsgefühle dauern Monate oder gar Jahre. Resignation und Verzweiflung sind so stark, dass die Einsamkeit aus eigener Kraft nicht mehr bewältigt werden kann.

Wenn sich Einsamkeit zu manifestieren beginnt, kann eine Abwärtsspirale im Erleben der Einsamkeit in Gang gesetzt werden, aus der der Betroffene letztendlich nicht ohne Hilfe herauskommen. Langsam und schleichend geht die Fähigkeit, zu lächeln und Kontakt aufzunehmen, verloren. Für den Außenstehenden ist der Betroffene kein attraktiver Gesprächspartner mehr. Bei chronischer Einsamkeit sind alle Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und aufrecht zu erhalten, für andere attraktiv zu sein, Anerkennung anzunehmen oder zu geben, verschwunden. Andere Menschen beginnen den Betroffenen zu meiden. Das wiederum bestätigt und bestärkt das Gefühl des Einsamen, abgelehnt und unattraktiv zu sein. Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit geht gänzlich verloren. Der Betroffene zieht sich vollkommen in die Isolation zurück, wird dabei aber immer „giftiger“ und gereizter. Aggressionen und Sarkasmus führen dazu, dass der Einsame von anderen gemieden wird.

Einsamen Menschen geht es auch körperlich sehr schlecht. Sie erleben die Einsamkeit wie starken Stress. Einige haben dadurch körperliche Schmerzen und es wurde eindeutig nachgewiesen, dass chronisch einsame Menschen viel häufiger unter Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Demenz und Infektanfälligkeiten leiden. Das Risiko, eine Depression oder Angststörungen zu entwickeln, ist bei einsamen Menschen um ein vielfaches höher.

Einsamkeit tritt in jeder Altersgruppe auf. Laut einer Untersuchung aus dem Jahr 2016 der Ruhr-Universität Bochum sind insbesondere Menschen über 65 Jahren, die um die 50-Jährigen und zwischen 30 und 34 Jahren einsam. Vielleicht haben Sie mitbekommen, dass es seit Anfang dieses Jahres in Großbritannien ein Ministerium für Einsamkeit gibt. Damit soll nicht den Auswirkungen des Brexits begegnet werden sondern Premierministerin Theresa May will mit dem neuen Ministerium vor allem Senioren und deren pflegenden Angehörigen sowie solchen Menschen helfen, die um den Verlust eines ihnen nahestehenden Menschen trauern. May will damit der „traurigen Realität des modernen Lebens“ begegnen. Und nun fordern auch deutsche Politiker, stärker gegen das Problem ‚Einsamkeit‘ vorzugehen. So stellte der SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach fest, dass „die Einsamkeit in der Lebensphase über 60 die Sterblichkeit so sehr erhöht, wie starkes Rauchen. Einsame Menschen würden früher sterben und viel häufiger an Demenz erkranken.“ Lauterbach fordert, dass „es für das Thema Einsamkeit einen Verantwortlichen geben muss, bevorzugt im Gesundheitsministerium, der den Kampf gegen die Einsamkeit koordiniert.“

Es bleibt nun abzuwarten, ob das Thema „Einsamkeit“ so prominent von unserer Bundesregierung aufgegriffen wird. Wir sollten jedenfalls weiterhin, egal in welcher Position: ob als Senior, Seniorin, als politisch Verantwortlicher, als Wohlfahrtsverband oder freigemeinnütziger Träger aktiv etwas gegen die Einsamkeit unternehmen.

Ganz interessant finde ich in diesem Zusammenhang die Ergebnisse einer Hochaltrigkeits-Studie, die der Alterspsychologe Prof. Dr. Andreas Kruse durchgeführt hat. Dabei hat er 400 Personen zwischen 85 und 100 Jahren sehr ausführlich interviewt und danach gefragt, was ihre zentralen Lebensthemen sind. Und drei Viertel der Befragten haben geantwortet, sie wünschen sich, für andere etwas zu tun, für andere sorgen zu können, auch für jüngere Menschen. Sie haben auch gesagt, dass sie sonst Sorge hätten „aus der Welt zu fallen“. Das macht ja deutlich, dass auch sehr, sehr alten Menschen den Wunsch und das Bedürfnis haben sich in der Gesellschaft einzubringen.

Soll heißen, meine Damen und Herren, seien Sie wach, interessiert und engagieren Sie sich. Dass es in Hamburg eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt, sich im Rahmen eines Ehrenamtes zu engagieren, ist Ihnen sicherlich bekannt.

Exemplarisch möchte ich Ihnen nun einige Möglichkeiten der Diakonie vorstellen, die Sie aber mehr oder weniger auch bei anderen Wohlfahrtsverbänden finden werden. Ich möchte noch darauf hinweisen, dass Sie die Beispiele immer von den zwei Seiten in Betracht ziehen sollten. Einmal, dass Sie sich dort engagieren können oder, wenn Sie Hilfe, einen Rat oder Begleitung benötigen, dass Sie sich dort Unterstützung holen können:

Kurz und gut: Engagement für Leute mit wenig Zeit

Ein relativ neues Angebot der Diakonie, bei dem man für wenige Stunden oder einen Tag für andere aktiv werden kann.

AKTIVOLI – Landesnetzwerk – Gemeinsames Engagement für Hamburg stärken

Hier kann man sich über freiwilliges Engagement informieren, eine Datenbank zeigt Möglichkeiten einer passenden Tätigkeit oder man informiert sich auf der jährlichen Aktivoli-Börse, auf der Träger und Initiativen ihre Einsatzmöglichkeiten vorstellen.

Telefonseelsorge Hamburg

Die Telefonseelsorge wird hauptamtlich von meiner Kollegin Babette Glöckner geleitet. Über 100 Menschen, die eine entsprechenden Qualifizierung und Begleitung erhalten, stehen für Sorgen und Nöte der Hamburgerinnen und Hamburger unbürokratisch, anonym und kostenlos rund um die Uhr in der Beratung am Telefon zur Verfügung. Ca. 20.000 Anrufe nimmt die Telefonseelsorge Hamburg jährlich entgegen – Tendenz steigend. Auch viele Seniorinnen und Senioren nutzen dieses Angebot. In den Telefonanrufen von älteren Menschen wird ganz besonders deutlich, wie einsam einige sind. Sie rufen nahezu täglich bei der Telefonseelsorge an, und überbrücken damit die fehlenden Gesprächspartner im eigenen Umfeld. Da werden "banale Inhalte" thematisiert: "Sollte ich heute bei dem kalten Wetter tatsächlich

nochmals rausgehen?" "Was kann ich mir den heute nur einmal zum Essen einkaufen?"

Kirchengemeinden

Je nach Möglichkeiten und Schwerpunktsetzung der Gemeinden vor Ort gehört die Seniorenarbeit immer mit zum Angebot von den jeweiligen Kirchengemeinden. Veranstaltungen, Ausflüge, Bildungsangebote für Senioren oder auch viele Projekte wie z. B. Besuchs- und Begleitdienste gehören dazu.

Seniorentreffs in Hamburg

In diesem offenen Angebot kann man sich je nach Interessenlage engagieren. Im Bereich der Diakonie bieten 24 Seniorentreffs Möglichkeiten der Begegnung an, bei denen gemeinsam diskutiert, gelernt, geklönt und gelacht werden kann. Die insgesamt 90 Einrichtungen in Hamburg in Trägerschaft verschiedener gemeinnütziger Einrichtungen haben in der Regel fünfmal in der Woche je vier Stunden geöffnet und die Angebote stehen allen Senioren unentgeltlich zur Verfügung.

Es gibt Sportangebote, Literaturkreise, Gedächtnistraining, Ausflüge, Internetcafes, gemeinsames Kochen oder Diskussionen zu interessanten bis brisanten Themen. Immer steht die Begegnung und das Gespräch miteinander im Mittelpunkt.

SeniorPartner Diakonie

Im Projekt SeniorPartner Diakonie besuchen geschulte Freiwillige regelmäßig ältere Menschen zu Hause in Hamburg. Sie bieten Gesellschaft, Unterstützung im Alltag wie z. B. beim Einkauf oder Arztbesuch, Beratung, Betreuung bei Demenz und Pflegebedürftigkeit sowie Entlastung für pflegende Angehörige an. SeniorPartner unterhält sieben Standorte in Hamburg und die dort tätigen Freiwilligen kommen aus 16 Nationen und sind sprachkompetent in 20 Sprachen und Dialekten. Nicht zuletzt in Plattdeutsch.

All diese Angebote leben davon, dass sich dort Menschen für Menschen engagieren. Überwiegend geschieht dies ehrenamtlich und es wird immer deutlicher, dass dieses ehrenamtliche Engagement von Hamburgerinnen und Hamburgern sehr gern unter

bestimmten Rahmenbedingungen erbracht wird. Eine ganz wichtige Stellschraube ist hier, dass diese ehrenamtlichen Engagierten durch Hauptamtliche unterstützt werden müssen.

Und hier möchte ich auch die Gelegenheit nutzen, die jahrelange Forderung der Wohlfahrtspflege an die Hamburger Politik zu äußern: Sehr geehrter Herr Tschentscher, sehr geehrter Herr Kellerhof, bitte sorgen Sie dafür, dass wir weiterhin diese Angebote für Seniorinnen und Senioren in Hamburg aufrecht erhalten können - im Rahmen der demographischen Entwicklung müssen diese Angebote sogar noch deutlich ausgebaut werden. Aber dies gelingt nur, wenn Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen durch fachliches und hauptamtliches Knowhow unterstützt werden.

Abschließend, meine Damen und Herren, möchte ich auch an Sie appellieren: Versuchen Sie auch mit zunehmendem Alter, aktiv zu bleiben. Nutzen Sie die vielen verschiedenen Angebote in Hamburg um sich zu engagieren. Und bitte, haben Sie keine Scham oder falschen Ehrgeiz, um Unterstützung für sich einzufordern und zu nutzen.

Vielen Dank!

Kontakt
Diakonisches Werk Hamburg
Pflege und Senioren
Katrin Kell
kell@diakonie-hamburg.de
Königstraße 54
22767 Hamburg
www.diakonie-hamburg.de

Websites und Links zu den genannten Angeboten:

www.diakonieh.de/zeit-spenden
www.aktivoli.de
www.kirche-hamburg.de
www.telefonseelsorge-hamburg.de
www.diakonieh.de/seniorentreffs
www.seniorpartner-diakonie.de