

Jede dritte Person im hohen Alter leidet unter Einsamkeit

In der Schweiz sind rund 90'000 Personen im Alter von über 85 Jahren von Einsamkeit betroffen. Gerade im fortgeschrittenen Alter hat Einsamkeit gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und schränkt die Lebenserwartung massiv ein. Im Kampf gegen Einsamkeit lassen sich hochaltrige Personen jedoch schwer erreichen.

In der Schweiz leiden rund 37 Prozent der über 85-Jährigen an Einsamkeit – rund 90'000 Personen. Dies geht aus dem Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz hervor. Die Untersuchung zeigt: Hochaltrige sind deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen als jüngere Seniorinnen und Senioren. Bei den 65- bis 74-Jährigen sind es rund 24 Prozent, bei den 75- bis 84-Jährigen etwas über 25 Prozent. «Hochaltrige müssen öfters den Tod nahestehender Bezugspersonen hinnehmen. Ihr soziales Netzwerk verkleinert sich. Zudem kämpfen sie häufiger mit gesundheitlichen Beschwerden und eingeschränkter Mobilität», erklärt Alexander Widmer, Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz.

Risiko für die Gesundheit

Einsame Menschen leiden unter einem Mangel an persönlichen Beziehungen. Ihnen fehlt der gesellschaftliche Anschluss. «Einsamkeit darf jedoch nicht mit Alleinsein verwechselt werden: Alleinsein ist nicht zwangsläufig mit einem Leiden verbunden», präzisiert Widmer. Einsamkeit stellt dagegen ein Gesundheitsrisiko dar: Einsame ältere Menschen haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden häufiger unter Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken häufiger an einer Demenz. Zudem verstärkt Einsamkeit bestehende Leiden.

Appell an die Gesellschaft

Jüngere Seniorinnen und Senioren sind mobil, können Kurse und Veranstaltungen besuchen sowie soziale Kontakte ausserhalb ihres Zuhauses pflegen und aufbauen. Hochaltrige sind in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt: «In unserem Engagement gegen Einsamkeit besteht die Schwierigkeit darin, an die Betroffenen heranzukommen», gibt Widmer zu bedenken. Darüber zu sprechen und Hilfe zu holen, fällt Betroffenen schwer. Widmer appelliert nicht nur an Betroffene selbst, sich bei Pro Senectute oder anderen Fachstellen zu melden, sondern auch an das familiäre Umfeld, Bezugspersonen sowie Nachbarinnen und Nachbarn.

Engagement gegen Einsamkeit

Pro Senectute setzt auf niederschwellige Angebote wie Haushalts- und Besuchsdienste, um ältere Menschen in ihren eigenen vier Wänden zu unterstützen. Dabei ist die Stiftung auch auf die Unterstützung von Freiwilligen angewiesen. Ein solches Engagement trägt auch für Freiwillige dazu bei, der eigenen Einsamkeit vorzubeugen. Jedoch fällt es den lokalen Pro Senectute Organisationen zunehmend schwer, Freiwillige zu finden: «Jüngere Seniorinnen und Senioren möchten sich oft nicht regelmässig und längerfristig verpflichten», sagt Widmer und ergänzt: «Wir möchten Interessierte dazu aufrufen, sich zu melden, um im eigenen Leben und im Leben älterer Menschen einen spürbaren Unterschied zu machen».

Kontakt für Medien

Pro Senectute Schweiz, Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation
Telefon: 044 283 89 43, E-Mail: medien@prosenectute.ch

Ein Faktenblatt mit Zahlen und Vergleichen finden Sie unter diesem Link:
www.prosenectute.ch/medien/einsamkeit

Anlaufstellen für Einsamkeit im Alter: www.prosenectute.ch/anlaufstellen-einsamkeit

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89
info@prosenectute.ch · prosenectute.ch

Postkonto 87-500301-3
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3



PRO SENECTUTE

Altersmonitor

Beim Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz handelt es sich um eine repräsentative Befragung der Bevölkerung über 55 Jahren zu verschiedenen altersrelevanten Themen in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der Universität Genf. Die hier vorgestellten Ergebnisse der ZHAW entstammen der Befragung von 3300 zu Hause lebenden Personen über 65 Jahren aus allen Landesteilen, ergo bei Personen, die nicht in einem Alters- oder Pflegeheim leben. Die Befragung fand zwischen Juni und August 2022 statt.

www.prosenectute.ch/altersmonitor

Pro Senectute

Pro Senectute ist die grösste und bedeutendste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. Wir beraten Seniorinnen und Senioren kostenlos in über 130 Beratungsstellen. Mit vielfältigen Dienstleistungen und spezifischen Angeboten unterstützen über 1'500 Mitarbeitende und 15'000 Freiwillige die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter. Rund 700'000 Menschen im Pensionsalter sowie deren Angehörige nutzen unsere Angebote. Pro Senectute ist mit dem ZEWO-Gütesiegel zertifiziert.

www.prosenectute.ch

Pro Senectute Schweiz bekennt und verpflichtet sich zu einer inklusiven und genderneutralen Sprache. Sämtliche Texte sind frei von Codierungen und Wertungen.