



Aktiv gegen Einsamkeit im Alter



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Intro



Sandra Zitzer
Landesvorstandsmitglied
im Landesverband Nord

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zahlreiche Dinge können dazu führen, dass Menschen im fortgeschrittenen Alter vereinsamen: Sei es der Verlust des Partners oder der Partnerin, eine Erkrankung wie etwa eine demenzielle Veränderung oder die Einschränkung der Mobilität. Aber auch die schwere Erkrankung des Lebenspartners kann ein Grund sein: Etwa wenn er oder sie zum „Dauer-Pflegefall“ wird und der gesunde Partner dadurch ans Haus gebunden ist. Das kann zu sozialer Isolation führen, die im schlimmsten Fall in einer Depression oder anderen Erkrankungen mündet. Die Johanniter wollen deshalb für das Thema Einsamkeit im Alter sensibilisieren und Hilfen aufzeigen. Zum Beispiel wirkt der technische Fortschritt gegen Einsamkeit. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung von engagierten Ehrenamtlichen. Und qualitativ hochwertige ambulante Pflege zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht nur den Körper pflegt, sondern auch der Seele die notwendige Zuwendung gibt.



Michael Weber
Bereichsleiter Soziale
Dienste im
Landesverband Nord

Im Auftrag der Johanniter hat forsa im August 2019 1.006 Personen im Rahmen einer onlinerepräsentativen Studie zum Thema „Einsamkeit im Alter“ befragt. Einige ausgewählte Ergebnisse und unsere daraus abgeleiteten Schlüsse und Forderungen haben wir in dieser Publikation zusammengestellt. Unabhängig davon ist unsere feste Meinung: Jeder Mensch kann, jeder Mensch sollte sich gegen Einsamkeit im Alter engagieren! Oft ist der erste Schritt ganz einfach: Gehen Sie mit offenen Augen und Ohren durch Ihre Nachbarschaft und gehen Sie auf Ihre Mitmenschen einfach zu. Diese Broschüre ist erstmals im Herbst 2019 erschienen. In der Zeit nach der Pandemie ist sie jedoch aktueller denn je: Die vergangenen Jahre haben uns gezeigt, wie dramatisch der Verlust sozialer Kontakte für uns Menschen sein kann - unabhängig vom Alter.

Mit freundlichen Grüßen

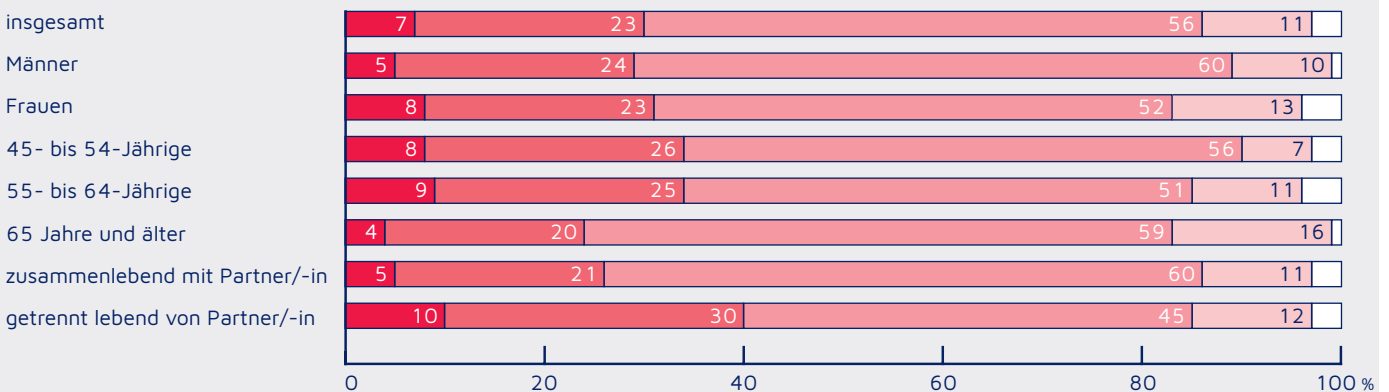
Sandra Zitzer

Michael Weber

Einsamkeit im Alter

Dass sie im Alter einsam sein werden, halten für:

sehr wahrscheinlich
 eher wahrscheinlich
 eher nicht wahrscheinlich
 überhaupt nicht wahrscheinlich
 „weiß nicht“



Das Thema Einsamkeit bewegt die Gemüter: Fast jeder dritte Befragte hält es für eher (23 %) oder sogar sehr wahrscheinlich (7 %) im Alter einsam zu werden. Bei Menschen, die zurzeit ohne Partner sind, sind es sogar 40 %.

Teilhabe statt Einsamkeit

Ängste im Alter: Jede dritte Frau fürchtet Verlust sozialer Kontakte

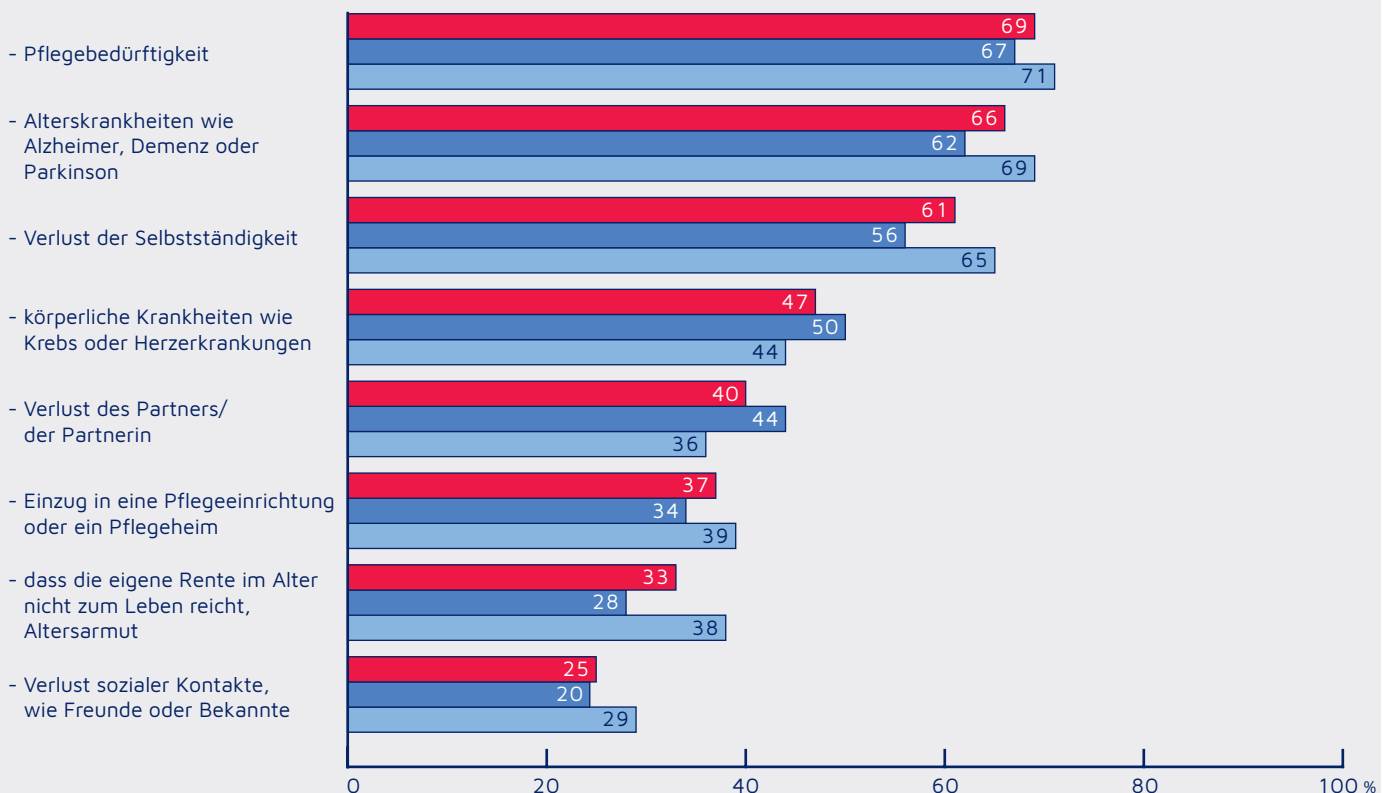
Befragt nach ihren Ängsten im Hinblick auf das eigene Leben im Alter, nennen die Umfrageteilnehmenden an erster Stelle die Angst vor Pflegebedürftigkeit (69 %), gefolgt von der Sorge vor Alterskrankheiten wie Alzheimer, Demenz oder Parkinson (66 %) und vor dem möglichen Verlust der Selbstständigkeit (61 %). Besonders Frauen (65 %) und Menschen mit einem Haushaltsnettoeinkommen von unter 1.500 EUR (71 %) äußern diese Angst. Um diesen Ängsten entgegen zu wirken, setzen die Johanniter auf qualitativ hochwertige ambulante Pflege, damit auch Pflegebedürftige so lange wie möglich ihre Selbstständigkeit behalten. Ein wichtiger Faktor ist das Gegensteuern gegen den Fachkräftemangel: Hier ist die Politik gefragt, den Pflegeberuf attraktiver zu machen, gerade in der Zeit nach der Pandemie.

Der Verlust des Ehe- oder Lebenspartners zählt zu den großen Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter: 40 % der Befragten geben an, dass ihnen der mögliche Verlust Sorge bereitet - vor allem Männern (44 %) und Menschen mit einem hohen Einkommen (47 %). Doch nicht nur Partner, auch Freunde können im Alter wegbrechen: Jeder vierte Befragte hat Angst vor dem Verlust anderer sozialer Kontakte. Hier sind es vor allem Frauen (29 %) und Menschen mit niedrigeren Einkommen (31 %), die diese Sorge teilen - wobei die Zielgruppen eventuell starke Überschneidungen haben. Auch wenn ehrenamtliche Dienste wie Seniorenbegleiter oder Besuchshunde den Verlust nicht ausgleichen können, so geben sie doch die **Chance auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben**. Die Johanniter bieten deshalb zahlreiche solcher Dienste an. Der mögliche Einzug in ein Pflegeheim beunruhigt 37 % der Befragten. Jeder Dritte befürchtet, dass die eigene Rente im Alter nicht zum Leben reicht. Diese Angst haben vor allem Frauen (38 %), Jüngere (42 %) und überdurchschnittlich viele Menschen mit geringem Einkommen (63 %)

Sorgen und Ängste im Hinblick auf das eigene Leben im Alter

Die jeweiligen Dinge bereiten am meisten Angst:

■ insgesamt ■ Männer ■ Frauen



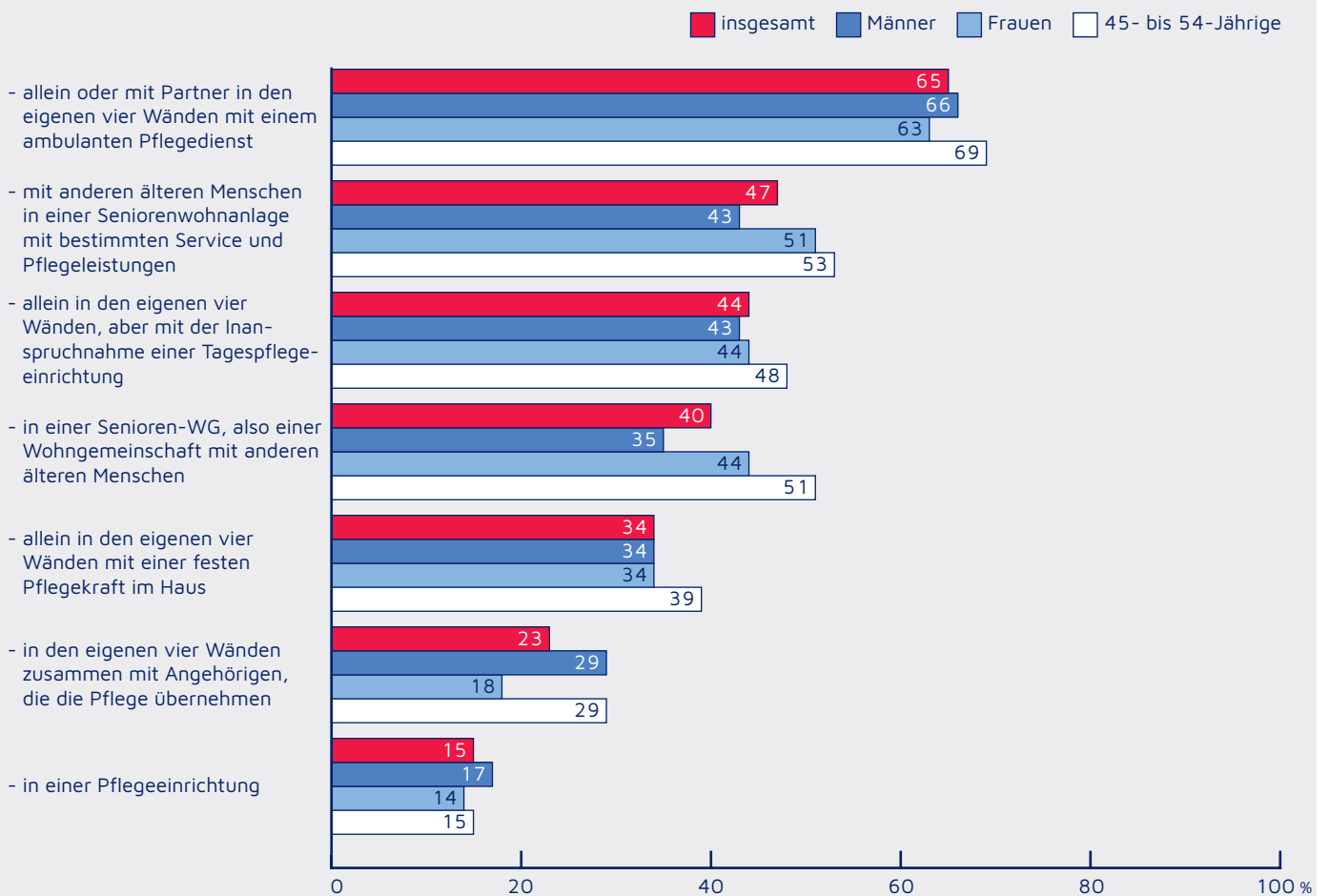
Pflege stärken

Bevorzugte Wohnformen: möglichst lange in den eigenen vier Wänden

Wenn die Befragten täglich auf Pflege durch andere angewiesen wären, geben die Befragten mit Abstand am häufigsten an, dass sie gerne allein oder mit ihrem Partner in ihrer eigenen Wohnung oder ihrem eigenen Haus gepflegt von einem ambulanten Pflegedienst leben würden (65 %). Deutlich seltener würden sie auf die Pflege von Angehörigen zurückgreifen wollen, die mit im Haus leben und die Pflege übernehmen (23 %). Neben der Smart-Home-Lösung (s. Grafik S. 5) setzt jede zweite Person (47 %) auf das Konzept „Wohnen mit Service“ in einer Seniorenwohnanlage. Frauen (51 %) und jüngere Befragte (53 %) zeigen sich besonders offen für diese Wohnform. Die Johanniter bieten ein breites Portfolio an Beratungs-, Betreuungs- und Pflegeleistungen für das Konzept „Wohnen mit Service“, z. B. Concierge-Service, Angebote für die Gemeinschaft, Hausnotrufdienste oder ambulante Pflegedienste. **Wünschenswert wäre es, wenn ältere Menschen auf ein größeres Angebot an Seniorenwohnanlagen zurückgreifen könnten.** In vielen Städten gibt es lange Wartelisten, da zu wenig Plätze vorhanden sind. Auch können sich 40 % der Befragten vorstellen, ihren Lebensabend in Gemeinschaft einer Senioren-WG zu verbringen – hier liegen Frauen mit 44 % etwas vor den Männern mit 35 %.

Bevorzugte Wohnformen im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit

Wenn sie täglich auf Pflege durch andere angewiesen wären, kämen folgende Wohnformen grundsätzlich in Frage:



Offenheit für technische Hilfsmittel

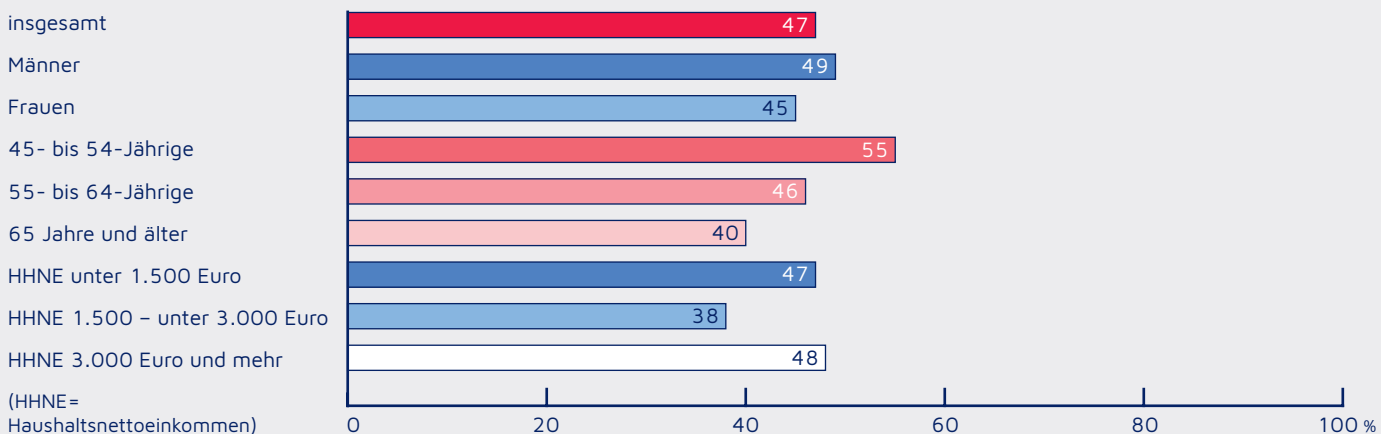
Technische Assistenzsysteme: mehr Selbstbestimmung im Alter

Jeder zweite Befragte (47 %) würde im Fall von Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden mit Unterstützung durch Smart-Home-Systeme in Kombination mit einem Hausnotrufsystem für Notfälle leben wollen. Jüngere Befragte ab 45 Jahren sind für diese Systeme mit 55 % Zustimmung noch offener als die Gruppe der heute Über-65-Jährigen mit 40 %. Es ist damit zu rechnen, dass die Zielgruppen der Unter-45-Jährigen eine noch höhere bis sehr hohe Affinität zu technischen Assistenzsystemen im Alter haben wird, da sie mit digitalen Hilfsmitteln, Smartphones und Apps aufwächst. Die Johanniter fordern deshalb für die Zukunft weiterhin **hohe Investitionen in die Erforschung von technischen Assistenzsystemen**, die ein längeres selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden fördern.

Technische Assistenzsysteme sind zurzeit jedoch aufgrund ihrer hohen Forschungs- und Entwicklungskosten noch sehr teuer. Sie müssen für die Zielgruppe der älteren Menschen finanzierbar sein. Eine **Aufnahme geeigneter technischer Assistenzsysteme in den Pflegehilfsmittelkatalog** oder eine andere Form der Refinanzierung wäre deshalb zukunftsfähig und wünschenswert.

Bevorzugte Wohnformen im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit

In der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus lebend mit Unterstützung durch Smart-Home-Systeme in Kombination mit einem Hausnotrufsystem für Notfälle:

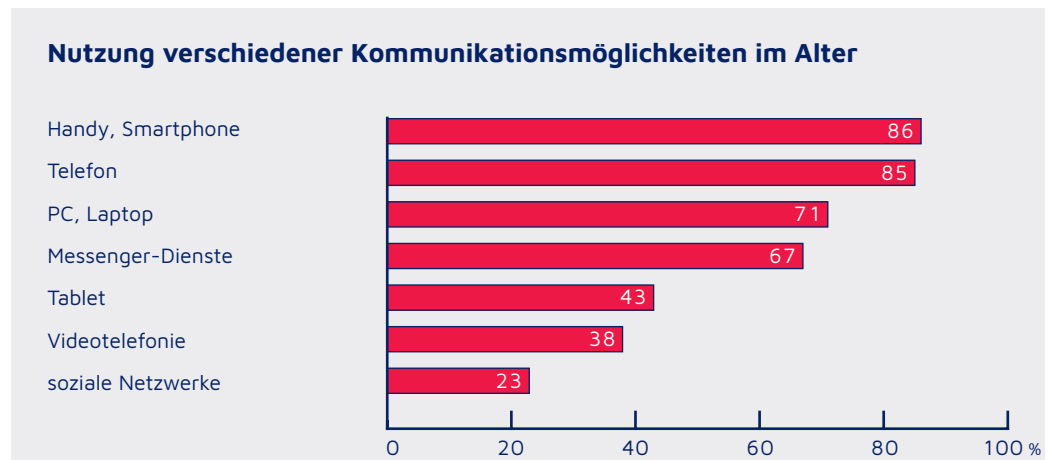


Flächendeckendes Internet: mehr Teilhabe für alle

Für technische Assistenzsysteme wie Videotelefonie unabdingbar ist die bundesweit zuverlässige Bereitstellung von Internet-Breitbandanschlüssen. Die Johanniter fordern deshalb einen **schnelleren, flächendeckenden Ausbau von Internet-Breitbandanschlüssen vor allem in ländlichen Regionen**, in denen die Dichte der ärztlichen Versorgung geringer ist als in Städten. Auch um soziale Kontakte zu erhalten, ist schnelles und zuverlässiges Internet unverzichtbar: Die Umfrage hat u.a. ergeben, dass zwei Drittel der Befragten auch im höheren Alter Messenger-Dienste (67 %) nutzen würden, um in Kontakt zu bleiben. Bei den jüngeren Befragten sind es sogar 77 %. Über ein Drittel setzt auf Videotelefonie (38 %) – bei den 45- bis 54-Jährigen sogar jeder zweite. Auf den Plätzen 1 und 2 stehen zwar das Smartphone (86 %) und das Telefon (85 %), doch die Tendenz zeigt die Offenheit für die Nutzung anderer Kommunikationsmittel. Die Johanniter beteiligen sich an diversen Forschungsprojekten zu technischen Assistenzsystemen: Erforscht werden soll, wie ältere und alleinlebende Menschen dank technischer Unterstützung länger in den eigenen vier Wänden leben können. Dazu zählen etwa Tablets, mit deren Hilfe ältere Menschen mittels Videokommunikation Kontakt zu ihren Kindern, Verwandten, Ärzten und ehrenamtlichen Betreuern halten

Im Alter aktiv bleiben

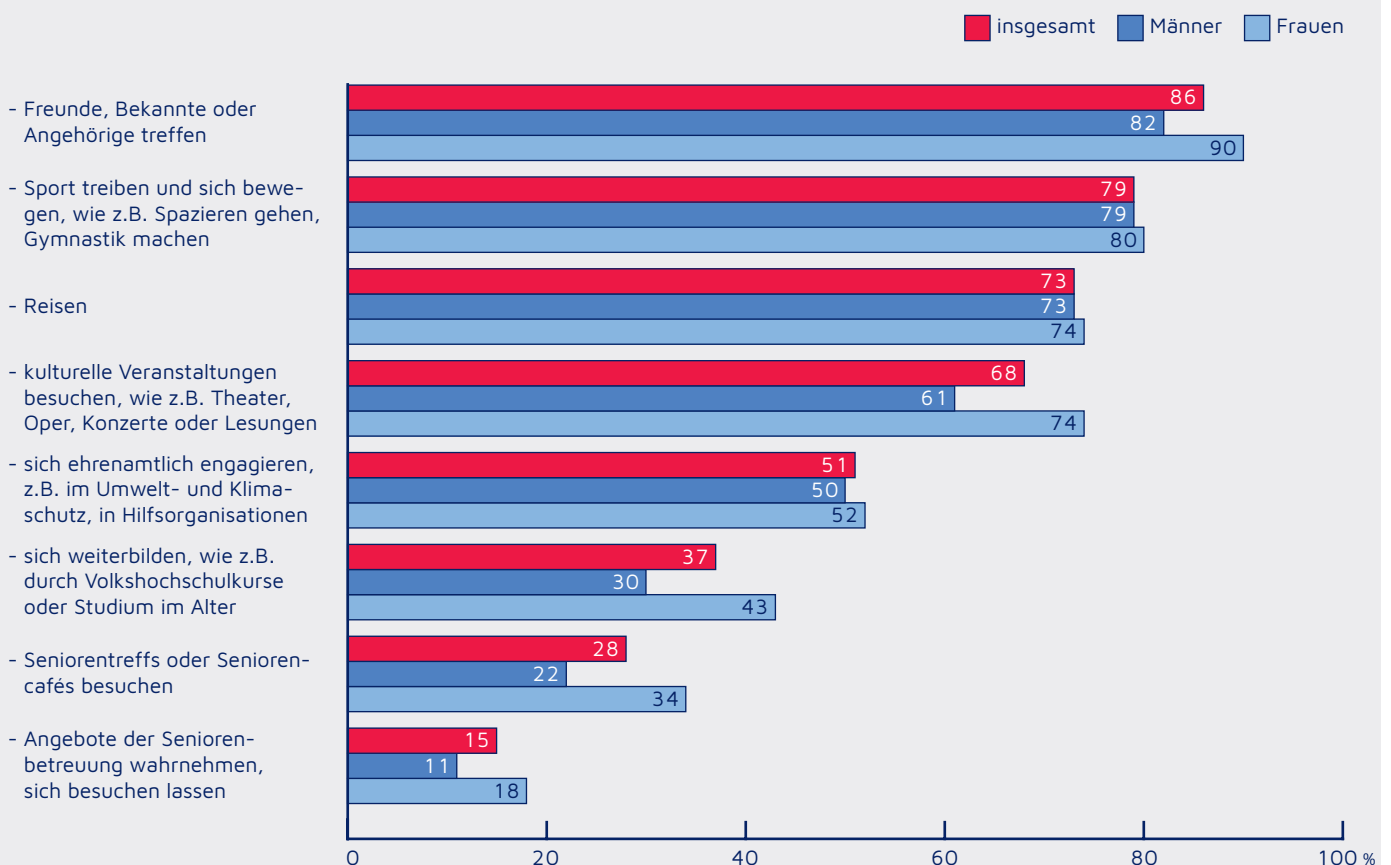
oder sich mit anderen Betroffenen vernetzen können. Über das Tablet können auch haushaltsnahe Dienstleistungen bestellt und Einkäufe erledigt werden. Die Erfahrungen während der Pandemiezeit haben gezeigt, wie wichtig die Aufrechterhaltung sozialer



Kontakte innerhalb von Familien und Freundeskreisen über Videotelefonie oder Messenger-Dienste mit Videostream, wie z. B. WhatsApp, war, um die Angehörigen im Lockdown wenigstens virtuell zu sehen. Eine neue Befragung in der Nach-Pandemiezeit würde wahrscheinlich noch höhere Zustimmungswerte zur Nutzung digitaler Kommunikationsmöglichkeiten im Alter erzielen.

Aktivitäten im Alter

Es könnten sich vorstellen, den folgenden Aktivitäten (auch) noch im Alter nachzugehen:



Engagement anerkennen

Aktivitäten im Alter: Soziale Kontakte auf Platz 1

Sofern der körperliche Zustand es noch zulässt, wollen die Befragten auch im hohen Alter noch Freunde, Bekannte und Angehörige treffen (86 %) – das beste Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Vor allem für Frauen (90 %) ist dies wichtig. Damit die körperliche Fitness erhalten bleibt, wollen vier Fünftel der Befragten (79 %) Sport treiben und sich bewegen, etwa Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder Gymnastik machen. Drei Viertel der Teilnehmenden wollen in ihrem Lebensabend Reisen unternehmen und über zwei Drittel setzen auf kulturelle Veranstaltungen. Jede zweite Person kann sich vorstellen, im Alter ehrenamtlich aktiv zu sein, z. B. in Hilfsorganisationen oder in einem Sport- oder Kulturverein. Die Johanniter bieten **für Ehrenamtliche jeden Alters Möglichkeiten des Engagements**. Besonders ältere Zielgruppen können ihre Erfahrungen an jüngere Menschen weitergeben, beispielsweise in Projekten für Menschen mit Migrationshintergrund. Aber auch als Begleitdienste für Senioren, in den ehrenamtlichen Hospizdiensten oder im Sanitätsdienst können ältere Ehrenamtliche sich einbringen und so ein stabiles Netzwerk an Kontakten aufbauen. Jede dritte Person hält es für denkbar, auch im Alter noch zu lernen und zum Beispiel Weiterbildungskurse zu besuchen, auch hier liegen die Frauen mit 43 % vor den Männern (30 %).

Ehrenamtliches Engagement: mehr Wertschätzung für Aktive

Ehrenamtliches Engagement ist kein Selbstzweck, sondern ein wertvoller Dienst an der Gesellschaft. Man kann den Einsatz von Ehrenamtlichen nicht hoch genug einschätzen. Nicht finanzielle Vorteile sind die Treiber fürs Engagement: Die Umfrage hat ergeben, dass 62 % der Befragten sich grundsätzlich vorstellen können, sich im höheren Alter ehrenamtlich um andere ältere Menschen zu kümmern, die alleine leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Besonders hoch ist die Zustimmung bei den Befragten mit einem formal höheren Bildungsabschluss (66 %). Nur eine kleine Minderheit (5 %) würde eine solche ehrenamtliche Tätigkeit von finanziellen Vorteilen abhängig machen. Allen ehrenamtlich Engagierten gebühren höchster Respekt und Wertschätzung. **Die Johanniter unterstützen deshalb jegliche Initiativen der Bundesländer, die das Engagement anerkennen und sichtbar machen**, wie etwa das beispielhafte Projekt „Ehrenamtskarte“ in Schleswig-Holstein.

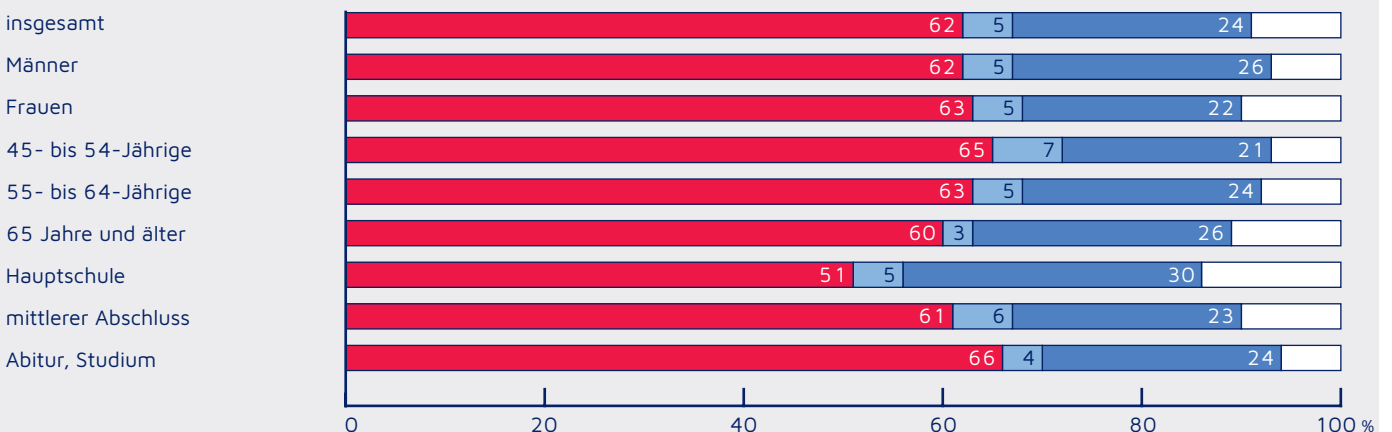
Über die Umfrage:

Der Landesverband Nord der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. hat die forsa Politik- und Sozialforschung GmbH beauftragt, eine Befragung zum Thema „Einsamkeit im Alter“ durchzuführen. Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.006 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Personen ab 45 Jahren in Deutschland befragt. Die Eingrenzung auf Menschen ab 45 Jahren ist thematisch darin begründet, dass diese Personengruppe erste eigene oder familiäre Erfahrungen mit dem Thema „Einsamkeit im Alter“ hat. Die Erhebung wurde vom 16. bis 23. August 2019 mithilfe des onlinerepräsentativen Befragungspanels forsa. omninet durchgeführt. Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehler-toleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Gesamtheit der Zielgruppe der Über-45-Jährigen in Deutschland übertragen werden.

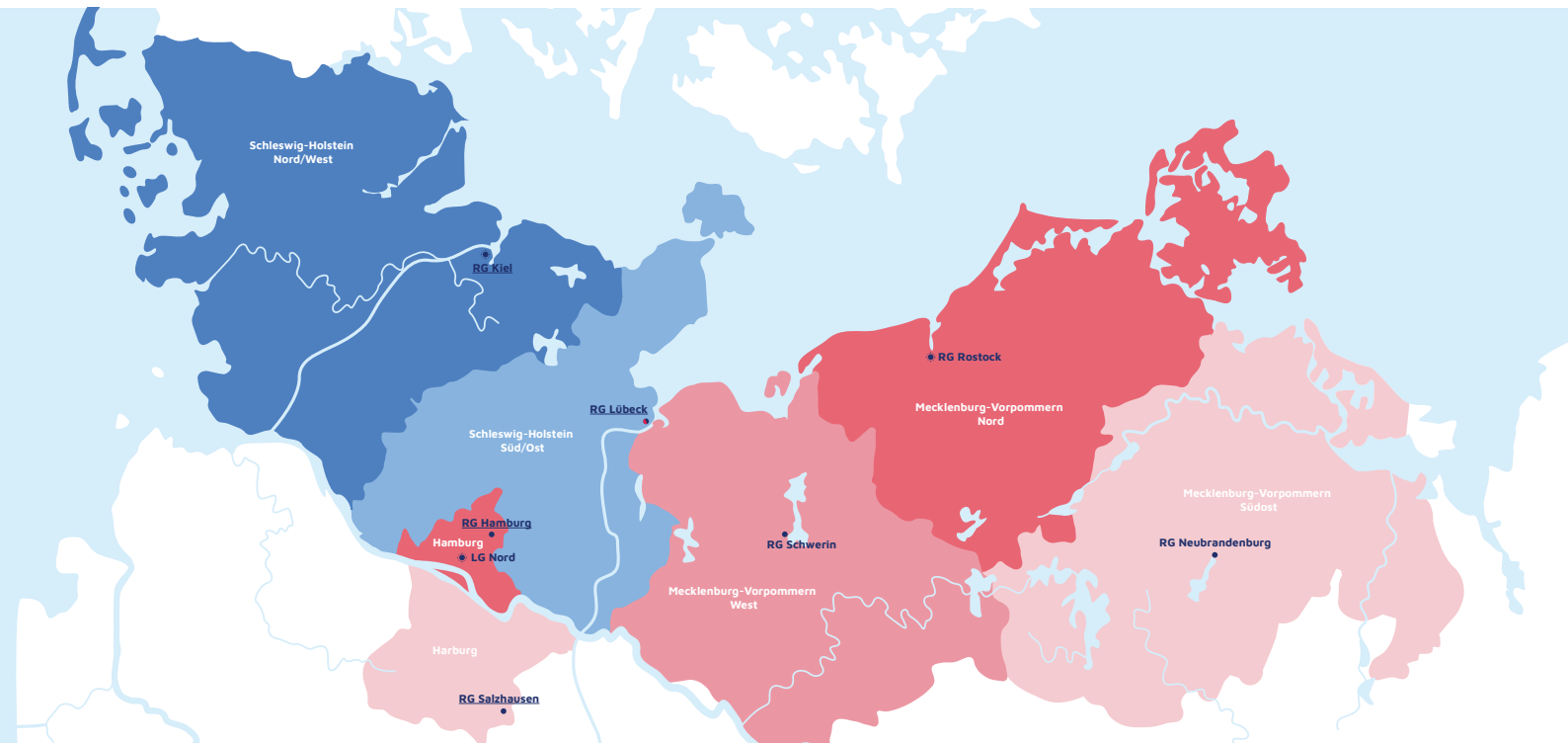
Ehrenamtliche Seniorenbetreuung im höheren Alter?

Es könnten sich vorstellen, sich im höheren Alter ehrenamtlich um andere ältere Menschen zu kümmern, die alleine leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind:

■ ja, grundsätzlich ■ ja, aber nur, wenn sie davon finanzielle Vorteile haben ■ nein, grundsätzlich nicht ■ „weiß nicht“



Der Landesverband Nord



Über die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Mit mehr als 30.000 Mitarbeitenden, rund 46.000 Ehrenamtlichen und rund 1,19 Millionen Fördermitgliedern zählt die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. zu den großen Hilfsorganisationen in Deutschland. Allein im Landesverband Nord engagieren sich täglich rund 9.000 Menschen für Hilfe- und Pflegebedürftige jeden Alters. Zu unseren Leistungen gehören u. a. Rettungs- und Sanitätsdienst, Bevölkerungsschutz, Erste-Hilfe-Ausbildung, Tagespflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste, Fahrdienste für Menschen mit Behinderungen, Hausnotrufdienste, Menüservice, Kindertagesstätten, offene und Verbands-Jugendarbeit (Johanniter-Jugend) sowie Integrations- und Flüchtlingshilfe.

Möchten auch Sie sich ehrenamtlich engagieren?
Dann melden Sie sich unter Tel. 0800 9667336.

Landesverband Nord

Friesenstraße 1
20097 Hamburg
Tel. 040 570111-900
lg.nord@johanniter.de

Regionalverband Hamburg

Helbingstraße 47
22047 Hamburg
Tel. 040 65054-0
hamburg@johanniter.de

Regionalverband Harburg

Bahnhofstr. 5
21376 Salzhausen
Tel. 04172 966-0
harburg@johanniter.de

Regionalverband Schleswig-Holstein Nord/West

Beselerallee 59 a
24105 Kiel
Tel. 0431 57924-0
kiel@johanniter.de

Regionalverband Schleswig-Holstein Süd/Ost

Bei der Gasanstalt 12
23560 Lübeck
Tel. 0451 58010-0
shso@johanniter.de

Regionalverband Mecklenburg-Vorpommern West

Pappelgrund 16
19055 Schwerin
Tel. 0385 202273-0
mvw@johanniter.de

Regionalverband Mecklenburg-Vorpommern Südost

Clara-Zetkin-Straße 15 c/d
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 3514677
mvso@johanniter.de

Regionalverband Mecklenburg-Vorpommern Nord

Timmermannsstrat 2 b
18055 Rostock
Tel. 0381 890313-0
mvn@johanniter.de

Herausgeber:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Landesverband Nord

Redaktion: Berenike Matern

medien.nord@johanniter.de

2. ergänzte Auflage 2023

Verantwortlich für den Inhalt:

Landesvorstand:

Dr. Klaus v. Gierke, Sandra Zitzer

www.johanniter.de/nord/einsamkeit



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben