

PRESSEKONFERENZ



„Einsamkeit im Alter macht krank!“

mit

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Seniorenbund Landesobmann

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Soziologe und Alterswissenschaftler

Univ.-Prof. DDr. Paul Michael Zulehner, Theologe und Religionssoziologe

LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, OÖVP-Landesgeschäftsführer und Sozialsprecher

Mag. Franz Ebner, Seniorenbund Landesgeschäftsführer

Donnerstag, 16. Juli 2020, Presseclub, Linz

Senioredialog zum Thema „Macht Einsamkeit krank?“

Beim Thema Einsamkeit handelt es sich um ein großes Thema, insbesondere für ältere Menschen, das allerdings, sowohl in der Politik als auch in der Gesellschaft, bisher deutlich unterbelichtet war und ist. Deshalb beschäftigt sich der OÖ Seniorenbund heute im Rahmen eines Senioredialoges gemeinsam mit Experten auf diesem Gebiet intensiv mit dieser Thematik.

Denn aus repräsentativen Umfragen unter der Generation 60+ weiß man, dass es zwei persönliche Ängste gibt, die die älteren Menschen besonders beschäftigen: einerseits die Angst, ein Pflegefall zu werden und der eigenen Familie zur Last zu fallen und andererseits, irgendwann im fortgeschrittenen Alter einmal einsam zu werden.

Darüber hinaus führt der OÖ Seniorenbund mit dem Meinungsforschungsinstitut IMAS auch heuer wieder eine repräsentative Umfrage unter der Bevölkerung 60+ in Oberösterreich durch, wobei das Thema Einsamkeit auch ein wesentlicher Bestandteil dieser Umfrage ist. Diese Umfrage ist noch nicht zur Gänze abgeschlossen, wird aber in Kürze präsentiert.

Seniorenbund Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer

Corona-Krise hat die Bedeutung des Themas Einsamkeit verdeutlicht

Die Einschränkungen während der Corona-Krise haben die Bedeutung und die Tragweite des Themas Einsamkeit, insbesondere für ältere Menschen, noch einmal ganz deutlich gemacht. Aber warum sind so viele Seniorinnen und Senioren einsam?

- Unsere Gesellschaft ist heute mobiler und internationaler – Kinder und Enkelkinder leben oft in anderen Bundesländern oder gar im Ausland.
- Die Zahl der Single-Haushalte hat extrem zugenommen – österreichweit haben sie sich von 1985 (768.000) bis 2019 (1.480.000) fast verdoppelt. Außerdem leben immer mehr Menschen in Städten, die natürlich anonymer sind.
- Ein Drittel der Menschen über 65 Jahre lebt alleine – meist, weil ein Partner schon verstorben ist.
- Im fortgeschrittenen Alter sind die Menschen nicht mehr so mobil und können daher oft am Gemeinschaftsleben der Gemeinden und Pfarren nicht mehr teilnehmen.

- Manche haben durch Übersiedlung oder aus anderen Gründen den Anschluss verloren oder sind hochbetagt und ihre Freunde und Bekannten „weggestorben“.
- Außerdem, so stellen Experten fest: Ist man viel alleine, schwindet das Selbstvertrauen und man zieht sich immer mehr zurück. Bei einer Umfrage – Ende 2017 in Österreich – haben 8 % (rund 700.000 Menschen, nicht nur Senioren) angegeben, sich immer oder meistens einsam zu fühlen.

In der Corona-Krise ist es durch die starke Zuspitzung auf die Älteren als Risikogruppe zu Abkapselung und Isolation gekommen. Keine Frage, der Schutz der Älteren war wichtig, aber die Maßnahmen haben viele Seniorinnen und Senioren hart getroffen. Denn in einem sind sich alle Experten einig: Soziale Kontakte sowie ein Mindestmaß an Gemeinschaftsleben und gesellschaftlicher Teilhabe sind für das Wohlbefinden der Menschen sehr wichtig. Menschen, die unter sozialer Isolation leiden haben häufig gesundheitliche Probleme, auch die Lebenserwartung kann sinken. Einsamkeit ist ein Krankmacher, darüber sind sich die Mediziner einig, aber ein Krankmacher, gegen den man einiges tun kann.

Es ist also höchste Zeit, dass die Öffentlichkeit, inklusive der Politik, dem Phänomen „Einsamkeit“, insbesondere auch dem Thema „Einsamkeit im Alter“, eine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Manches wird man in Zukunft auch neu denken müssen – ein Beispiel sind hier Generationenhäuser und -wohnanlagen. Zudem muss es mit Blick auf die älteren Menschen einen Paradigmenwechsel geben – es muss noch mehr erkannt und anerkannt werden, welcher Schatz ältere Menschen für die Gesellschaft sind.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Einsamkeit geht die Politik sehr wohl etwas an

„Einsamkeit ist zwar ein leises, aber ein großes Thema – auch in Oberösterreich. Wir haben gerade in den letzten Monaten gesehen: Einsamkeit kann jeden von uns treffen, aber vor allem im Alter tut sie besonders weh“, erklärt Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer.

Generationenverhältnis ändert sich auch in Oberösterreich

Einsamkeit wird durch die demografische Entwicklung begünstigt, davon ist Oberösterreich nicht ausgenommen. Auch hier gibt es immer mehr ältere Menschen – bis 2040 wird sich der Seniorenanteil

von derzeit 18,2 % auf 27,6 % deutlich erhöhen. Der Anteil der jungen Menschen an der Gesamtbevölkerung wird von derzeit 18,2 % bis 2040 auf 17,6 % sinken. Damit ändern sich die traditionellen Familienstrukturen. Großfamilien, in denen es früher selbstverständlich war, sich um Eltern und Großeltern zu kümmern, verschwinden immer mehr. Die Zahl der alleinstehenden Menschen nimmt dagegen stark zu.

Um die Kümmerer kümmern

„Oberösterreich hat die Voraussetzungen, mit dieser Herausforderung besser umzugehen als viele andere Länder. Es gibt kaum ein Land, wo ehrenamtliche und hauptamtliche Sozialvereine so stark organisiert sind und mit Besuchsdiensten, Gemeinschaftsangeboten und Sorgenhotlines Kontakt zu einsamen Menschen aufnehmen. Und da setzt auch unsere Devise an: Die Politik kann nicht jeden Einzelnen aus der Einsamkeit herausholen. Aber wir können uns umso mehr um die Kümmerer kümmern“, betont Stelzer. Entsprechend stark investiert das Land Oberösterreich auch in den Sozialbereich. Alleine im aktuellen Doppelhaushalt sind im Sozialbudget jeweils 617,4 Mio. Euro (2020) und 639,9 Mio. Euro (2021) veranschlagt – das Sozialbudget steigt damit überdurchschnittlich zum Gesamtbudget.

Neben den Sozialorganisationen liegt ein besonderer Schwerpunkt auch auf der Absicherung der Pflege. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege leisten Enormes. Neben ihren pflegerischen Tätigkeiten wird oft übersehen, wie sehr sie älteren und einsamen Menschen auch mental und seelisch beistehen. Aus diesem Grund haben wir auch, neben der Corona-Prämie von 500 Euro, ein 34 Millionen Euro umfassendes Pflegepaket geschnürt, welches eine spürbare finanzielle Aufwertung der Pflegegehälter und Verbesserungen im Berufsumfeld bringen wird. Damit wollen wir unsere Wertschätzung für die in der Pflege zu leistende Arbeit zum Ausdruck bringen und Oberösterreich fit für die Zukunft machen“, bekräftigt der Landeshauptmann.

Hilfe zwischen älteren Menschen wird wichtiger werden

„Wir sind in Oberösterreich aber auch deshalb gut aufgestellt, weil bei uns ein zweites Prinzip hochgehalten wird: dass die Verantwortung für die Gesellschaft nicht mit dem Pensionsantritt aufhört und die Verantwortung nicht alleine den Jungen überlassen wird. Sondern dass viele Menschen auch

im Alter ihren gesellschaftlichen Beitrag leisten“, so der Landeshauptmann. Der Seniorenbund sei hier ein Vorzeigebispiel, wo Pensionisten anderen Pensionisten helfen, ältere Menschen Essen auf Rädern

zu anderen älteren Menschen bringen. Und Senioren andere Senioren besuchen und sich Zeit füreinander nehmen. „Ich halte das für einen Schlüsselweg für die Zukunft: In einer Gesellschaft, die immer älter wird, wird die Hilfe zwischen Älteren immer wichtiger werden. Auf diesen Zugang wird es besonders ankommen und den werden wir in Oberösterreich auch weiter fördern und stärken.“

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland:

Einsamkeit im Alter

Soziale Beziehungen bilden ein wichtiges Rückgrat für soziale Teilhabe, für Aufgaben, für kulturelle und Freizeit-Aktivitäten. Enge soziale Bindungen und nahe Beziehungen sind ein wichtiger Quell emotionaler Stabilität. Dagegen ist länger dauernde Einsamkeit ein bedeutender Auslöser von Stress und führt zu psycho-sozialen Belastungen.

Befriedigende Kontakte zu anderen Menschen heben das Selbstwertgefühl, geben das Gefühl von Selbstbestimmung bzw. Unabhängigkeit und ermöglichen sozialen Austausch. Davon bleibt allerdings der anthropologische Grundsachverhalt der existentiellen Einsamkeit unberührt. Ich bin ich und du bist du. Ich bin hier und du bist woanders. Zwischen uns bleibt ein Rest von Fremdheit, von Ferne, von Nichtverstehen, von Nichtverstandensein, von nicht Verstehen-Können, wie das Joachim Kahl in seiner Kleinen Philosophie der Einsamkeit ausgedrückt hat.

Trotz aller Information, breiter Medienwirkung und Kontaktangeboten im Internet sind Isolation und Einsamkeit empirische Tatbestände im (hohen) Alter. Besonders in der Jugend und im hohen Alter ist Einsamkeit – wenn auch aus verschiedenen Gründen – ein Sozialproblem. Neuere Forschungsarbeiten gehen davon aus, dass 8-10 % der älteren Menschen (65+) sich sehr einsam fühlen. Das ist in etwa auch jene Personengruppe, die kaum oder gar keine Kontakte zu Familienangehörigen und Freunden hat.

Wie zeigt sich Einsamkeit im Alter? Sie zeigt sich vor allem in einem Rückzug in die Wohnung. Rund jeder zehnte ältere Mensch fühlt sich in seiner Wohnung gefangen. 6 % verlassen ihre Wohnung einmal

oder seltener pro Woche. Wer ist eher einsam? Zwischen den Geschlechtern gibt es keine eindeutigen Unterschiede, aber absolut gesehen, sind es deutlich mehr Frauen. Ab dem Alter von 75 Jahren lebt die Mehrheit allein.

Einsamkeit und Alleinsein-Wollen sind psychologisch spannungsgeladene Zustände. Bei vielen einsamen Menschen besteht ein zwiespältiges Verhältnis zur eigenen Einsamkeit. Man will – aus den verschiedensten Gründen, z.B. nach Enttäuschungen im Zusammenleben mit anderen, oder bei zunehmenden Kontaktschwierigkeiten, allein gelassen werden – und will es doch nicht.

Die holländische Einsamkeitsforscherin Jenny de Jong Gierveld bezeichnet Einsamkeit als individuelle subjektive Bewertung von sozialer Teilhabe bzw. sozialer Isolation. Feststellen lässt sich Einsamkeit dadurch, dass die Person, die sich einsam fühlt, diesen Zustand auch als solchen angibt, d.h. entsprechende Ansprüche an das soziale Netzwerk als nicht erfüllt sieht. Wir können also Einsamkeit nur als einen inneren Zustand bezeichnen. Einsamkeit ist also nicht primär ein Phänomen fehlender Bezugspersonen, sie beruht vielmehr auf einer fehlenden Qualität in gegebenen Beziehungen. Das Fehlen emotional befriedigender Sozialbeziehungen ist oftmals die Ursache für die Aussage: „Ich werde nicht gebraucht“.

Ein wesentlicher Grund für das subjektive Gefühl von Vereinsamung im Alter ist das Verhältnis zu den Kindern. Dabei wird nicht primär ein Zusammenleben unter einem Dach erwartet. Gewünscht wird vielmehr, wie dies bereits Studien in den 1960er Jahren gezeigt haben, eine Intimität auf Abstand. Vereinsamung ist umso stärker dann gegeben, wenn eine große Diskrepanz zwischen gewünschtem und tatsächlichem Kontakt zu den Kindern ist.

Vereinsamung ist weiters, wie der deutsche Alterspsychologie Clemens Tesch-Römer ausführt, verknüpft mit einem schlechten Gesundheitszustand. Vereinsamte haben einen schlechteren Gesundheitszustand, sind häufiger bettlägerig und gehen häufiger zum Arzt. Vereinsamung ist also nicht nur eine Reaktion auf Isolation und fehlende Kontakte, sondern auch eine Reaktion auf einen schlechten Gesundheitszustand (herabgesetzte physische Mobilität, Beschwerden, Krankheiten).

Zusammengefasst: Einsamkeit ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Sie zählt zu einem der größten Gefühle, die das Leben der Menschen bestimmen. Eine Beschäftigung mit der Einsamkeit ist vor allem eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Sie führt jedoch nicht minder zu Fragen nach dem Verhältnis zu anderen und nach den sozialstrukturellen und kulturellen Bedingungen.

Univ.-Prof. DDr. Paul Zulehner:

„Alles wirkliche Leben entstammt der Begegnung.“ (Martin Buber)
Was uns aus Angst und Einsamkeit befreit.

Was uns Menschen „heilig“ ist

1. Lebensheiligtümer sind: Ansehen, Macht, Heimat. Diese drei Erfahrungen machen Lebendigkeit aus.
(Gerhard Schmidtchen)

2. Diese Lebensheiligtümer ereignen sich in Begegnung (Martin Buber).

Alle Wirklichkeit ist Resonanz (Neurowissenschaften Joachim Bauer), Bezogenheit (Quantenphysik: Steven Hawkins)

- Sprache/Wissenschaft: vis-a-vis (visage), face-to-face
- Beginnt gleich nach der Geburt... elterliche Menschen lassen ihr Angesicht leuchten...
- „Erkennen“ (Gen 4,1) in den Festen der Liebe, die Menschen einander zugewandt begehen.
Auch und gerade der erotisch-sexuellen Begegnungen.

Gegenprobe: „sozialer Tod vor dem Tod“

3. Ohne Ansehen in Begegnung: „das ist kein Leben“ (z.B. die Aussätzigen zur Zeit Jesu). Das ist „sozialer Tod“.

4. Begegnung ist ein Geben und Nehmen: Wer Ansehen gibt, wird im gleichen Augenblick angesehen.
(Frau: alt und einsam, niemand kümmert sich um mich... Gegenfrage: Habe ich mich in agilen Zeiten um jemanden gekümmert?)

5. Wenn kein Sprechen mehr möglich ist: Berührung, Hören (ganz am Beginn und ganz zuletzt).
(Verunfallte, Krankensalbung; Sterbende – sie hören und bekommen mit!)

6. Sozialer Tod vor dem Tod: Demenz.

7. Größtmögliche Einsamkeit (Verlassenheit Jesu am Kreuz): im Sterben.

Hospiz-Kultur: nicht durch die Hand, sondern an der Hand eines Menschen sterben (Kardinal Franz König). Dass in der Covid-19-Zeit manche Menschen einsam sterben „mussten“, ist eine Wunde.

Ressource Urvertrauen ent-einsamt; hält selbst im Sterben

8. Mythische Deutung – was immer und überall der Fall ist. Paradiesisch: nicht allein, unbeschädigtes Grundvertrauen ins Leben. Vertreibung aus dem Paradies – bei der Geburt? Urangst kann sich festsetzen: diese treibt zur Selbstverteidigung durch Gewalt, Gier und Lüge. Rückbindung ins vorhandene Urvertrauen = religio. „It is not necessary to be perfect, but to be connected.“ (Richard

Rohr). Gottvertrauen ist das spirituelle Gegenmittel gegen Angst und Einsamkeit. Alle anderen Vertrauenserfahrungen sind wie ein Sakrament dieses Ursakraments Gottvertrauen.

OÖVP-Landesgeschäftsführer Sozialsprecher Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

Um Einsamkeit zu reduzieren, müssen wir groß denken“ – 3 zentrale Ansatzpunkte

„Es reicht nicht aus zu sagen, dass jeder für sich selbst verantwortlich ist. Es ist auch die Politik gefordert. Um Einsamkeit zu reduzieren, müssen wir groß denken“, betont OÖVP-Sozialsprecher Wolfgang Hattmannsdorfer. Er nennt drei zentrale Ansatzpunkte, wie in Oberösterreich Einsamkeit noch besser eingedämmt werden kann:

1. Betreuung und Pflege absichern:

Die Herausforderung Einsamkeit muss bei der Weiterentwicklung der Betreuung und Pflege bewusst in den Fokus genommen werden. Wir wissen, dass ältere Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen wollen. Um vor allem die Alleinlebenden unter ihnen besser aus der Einsamkeit herausholen zu können, soll das Angebot der Tagespflege noch weiter ausgebaut werden, so wie es im Oö. Sozialprojekt 2021 vorgesehen ist. Im Rahmen der Tagespflege können Pflegebedürftige tagsüber in einer Pflegeeinrichtung betreut werden. Die Vormittage und Nachmittage werden z.B. für gemeinsame Gespräche, Gedächtnistrainings bis hin zur Körperpflege genutzt.

Gleichzeitig muss auch die häusliche Pflege abgesichert bleiben. Pflege im Familienverband ist immerhin der beste Schutz vor Einsamkeit. Daher setzt sich die OÖVP dafür ein, dass Angehörige, die für ihre Familienmitglieder da sind und sie vor Einsamkeit bewahren, mit einem eigenen Pflege-Daheim-Bonus auch eine finanzielle Anerkennung bekommen.

Schließlich geht es auch darum, Sozialangebote wie Besuchsdienste, Krisenhotlines, uvm. weiterhin bestmöglich zu unterstützen – im Rahmen eines soliden oberösterreichischen Sozialbudgets.

2. „Einsamkeitsfalle“ Wohnung verhindern:

Gerade im Alter ist es entscheidend, wie und wo man wohnt. Wenn die Mobilität ab- und die gesundheitlichen Probleme zunehmen, sind Sozialkontakte umso wichtiger. Die Wohnung darf dann nicht zur Einsamkeitsfalle werden. Im Siedlungs- und Wohnbau muss daher noch stärker ein Fokus auf

das Prinzip „Wohnen mit Anschluss“ gelegt werden, das heißt auf die soziale Durchmischung und den Ausbau der gemischten Wohnformen. Dazu gehören beispielsweise generationenübergreifendes Wohnen, Seniorenwohngemeinschaften oder die Einrichtung von gemeinschaftlichen Sozialräumen innerhalb von Wohnanlagen. Schon jetzt zeigt sich in der Praxis gut: Gemischte Wohnformen fördern die Nachbarschaftshilfe und reduzieren Einsamkeit.

3. Soziale Treffpunkte und Mobilität vor allem im ländlichen Raum bewahren:

Einsamkeit entsteht häufig dort, wo Menschen sich abgehängt fühlen. In vielen europäischen Ländern wurde in den letzten Jahren unterschätzt, wie wichtig lebendige Ortszentren sind. Mit jedem Supermarkt, Wirtshaus oder Friseurladen, die in einer Gemeinde zusperren, gehen soziale Treffpunkte verloren. Das neue Oö. Raumordnungsgesetz setzt daher klare Maßnahmen zur Stärkung der Ortszentren. Aber auch die Städte und Gemeinden sind gefordert, Mobilitätshilfen für ältere Menschen, beispielsweise Seniorentaxis, zur Verfügung zu stellen.

OÖ Seniorenbund engagiert sich im Kampf gegen die Einsamkeit

Der OÖ Seniorenbund nimmt diese Herausforderung sehr ernst und engagiert sich im Kampf gegen die Einsamkeit, schließlich gehört dies zu den Kernaufgaben. Einsamen Menschen Zeit und Nähe zu schenken, ist für die rund 430 gut funktionierenden Ortsgruppen ein Dauerauftrag. Einige Beispiele:

- Regelmäßige Besuchsdienste bei Kranken oder Bettlägerigen
- Bewusste Einbeziehung alleinlebender Menschen in die Programme auf Ortsebene
- Ein Reiseprogramm, das sich auch besonders an Alleinstehende richtet, so dass dabei schon viele neue Freundschaften entstanden sind
- Angebote wie Senioren- oder Generationskaffees, Wander- und Spaziernachmittage, gemeinsame Feste, Gesprächsbereitschaft, Sprechtags- und Informationsdienst und vieles mehr
- Weiterer Ausbau der EDV-Schulungs- und Informationsangebote – so kann man auch in Krisen-Zeiten mit Kindern und Enkelkindern in Kontakt bleiben.