Zusammen allein leben

Autor(en): **Höpflinger, François / Fischer, Monika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-820940

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zusammen allein leben

Die Prozesse des Älterwerdens und die damit verbundenen Ansprüche sind so unterschiedlich wie die Menschen selber. Soziologieprofessor François Höpflinger empfiehlt eine Vielfalt an Wohnformen im Alter. Wichtig ist dabei, dass sie Kontakte begünstigen.

Alter muss nicht zwangsläufig mit Einsamkeit verbunden sein. Gibt es Untersuchungen zu diesem Thema?

F. Höpflinger: Insgesamt hat der Anteil der Menschen, die sich im Alter einsam fühlen, eher abgenommen. Wir müssen unterscheiden zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit als Gefühl. Gemäss Studien sind die Sozialbeziehungen mit Angehörigen, Freunden und Nachbarschaften bei Menschen bis 80 in den letzten Jahren intensiver geworden. Ich kenne zum Beispiel Paare, die nach der Pensionierung regelmässig ihre Ferien gemeinsam verbringen. Dabei können Beziehungen entstehen, die auch im hohen Alter tragfähig sind. Insbesondere Männer konzentrieren sich jedoch oft zu stark auf die Partnerschaft und haben eher Mühe, nach der Pensionierung neue Freundschaften aufzubauen.

Und die Gefahr von sozialer Isolation und Einsamkeit ist dementsprechend gross, wenn die Partnerin stirbt und der Ehemann allein zurückbleibt?

Genau. Allein fühlen können sich hochbetagte Menschen aber auch, wenn alle gleichaltrigen Lebensgefährten gestorben sind. Der Umzug in ein Pflegeheim, wo Kontakte ermöglicht und Aktivitäten organisiert werden, kann für sie heilsam sein. Alleinsein darf jedoch nicht gleichgesetzt werden mit Einsamkeit. Diese ist verbunden mit dem Gefühl, nicht verstanden zu werden, sich in einer Situation nicht mehr zurechtzufinden.

Was kann man tun, um der Einsamkeit im Alter vorzubeugen?

Zum einen braucht es Offenheit, um sich an Veränderungen anpassen zu können. Weiter ist es entscheidend, in guten und gesunden Jahren gute Kontakte und Beziehungen zu pflegen, die bis ins hohe Alter tragfähig sind. Soziale Isolation kann auch vermieden werden, indem wir eine Wohnsituation wählen, die Kontakte ermöglicht und fördert. Allerdings können wir letztlich der Einsamkeit nicht ausweichen. Existenzielle Lebenssituationen wie eine schwere Krankheit, das Altern und das Sterben sind Prozesse, die jeder Mensch selber bewältigen muss.

Sie haben von einem Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Wohnsituation gesprochen.

Das Gefühl von Einsamkeit kann entstehen, wenn sich die Wohnumgebung verändert, zum Beispiel, wenn unvermittelt lediglich junge oder fremdsprachige Menschen in der Nachbarschaft leben. Von grosser Bedeutung sind ebenfalls natürliche Begegnungsmöglichkeiten, wo sich automatisch Kontakte ergeben. Das kann ein Park mit schattigen Bänken, die Poststelle, der Dorfladen oder ein Café sein. Ganz wichtig sind für alte Menschen auch genügend öffentliche Toiletten, weil sie sich damit eher nach draussen getrauen. Je weniger psychische und gesundheitliche Ressourcen jemand hat, umso schwieriger wird es, sich in einer sozial durchmischten Nachbarschaft zurechtzufinden. Solche Menschen fühlen sich in einer Siedlungsform mit Gleichaltrigen wohler und besser aufgehoben. Die Siedlungsstruktur ist gerade auch für nicht mobile Menschen von grosser Bedeutung.

Viele Menschen schenken diesen Faktoren auch mit zunehmendem Alter wenig Beachtung. Vielmehr bleiben sie trotz sozialer Isolation so lange wie nur möglich im eigenen, viel zu grossen Haus oder in der langjährigen Wohnung.

Das zeigen auch unsere Untersuchungen. Die betagten Menschen bewohnen dann nur noch wenige Zimmer und pflegen oft den Garten nicht mehr. Sie schieben den Entscheid für einen Umzug so lange wie nur möglich hinaus. Sie müssten sich von vielem trennen und verab-

zur person

François Höpflinger, 1948, ist Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich und Autor verschiedener Publikationen zu Alters- und Generationenfragen. Darunter auch der «Age Report 2009, Einblicke und Ausblicke zum Wohnen im Alter», der im Seismo Verlag Zürich erschienen ist.

Foto: Dany Schulthess

schieden. Das ist schmerzlich und etwas Endgültiges, das nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

Viele Menschen erfahren es jedoch als befreiend, wenn sie den Schritt in eine angepasste Wohnform gewagt haben, solange sie noch gut bei Kräften sind.

Der Anteil der Menschen, die zwischen 55 und 70 den Wohnungswechsel bewusst vorgenommen haben, hat auch deutlich zugenommen und beträgt rund ein Fünftel der Gleichaltrigen. Viele von ihnen ziehen in die Nähe der Kinder und Enkel oder in eine hindernisfreie, pflegeleichte Wohnung.

Sie haben sich intensiv mit dem Wohnen im Alter auseinandergesetzt. Welche Wohnformen haben sich besonders bewährt?

Entscheidend ist, dass es für die verschiedenen Ansprüche eine Vielfalt an Wohnmöglichkeiten auch im Alter gibt. Passé sind die eigentlichen Alterswohnungen. Ich plädiere eher für den Bau von möglichst flexiblen, hindernisfreien Wohnungen, die in den nächsten Jahren von Senioren genutzt, später jedoch in Familienwohnungen umfunktioniert werden können. Besonders wichtig sind neben den Pflegeheimen, die künftig eher noch ausgebaut werden müssen, die dezentralen Pflegewohngruppen, darunter auch solche für demenzkranke Menschen. Diese eignen sich allerdings nur für Leute, die eine gewisse Nähe ertragen können. Von grosser Bedeutung sind weiter – neben der Übergangspflege für Menschen nach einem Spitalaufenthalt – auch Wohnungen mit Dienst- resp. Serviceleistungen.

Dazu gehören betreute Alterswohnungen, bei denen Sie in gewissen Fällen von «Etikettenschwindel» sprechen. Warum?

Weil es für das betreute Wohnen keine Mindeststandards gibt, keine Liste von wünschbaren Serviceangeboten. Es ist deshalb entscheidend, anhand der lebensgeschichtlichen Fakten der künftigen Bewohner herauszufinden, was diese auch wirklich benötigen. Ein bedeutender Faktor ist auch die Finanzierungsart der zusätzlichen Serviceleistungen. Ganz wichtig sind Gemeinschaftsräume, die eventuell multifunktional genutzt werden können, sowie Spitexdienste, Transportdienste und ein gemeinsamer Mittagstisch, ist doch das Essen etwas Soziales. Je älter die BewohnerInnen sind, umso wichtiger ist eine Ansprechperson, welche die Bedürfnisse und Aktivitäten koordiniert oder allfällige geschlossene Gruppen wieder aufbricht. Eine gute Begleitung braucht es übrigens auch im Hinblick auf Ausgewogenheit, Förderung von Begegnungen und gegenseitigen Hilfeleistungen auch in generationendurchmischten Wohnsiedlungen. Bei den aufkommenden gemeinschaftlichen Wohnformen ist die Rückzugsmöglichkeit in die eigenen vier Wände neben den gemeinschaftlich genutzten Räumen von grosser Wichtigkeit.

Interview Monika Fischer