

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2007-2008)

**Heft:** 97

**Rubrik:** Altersmythos : Übungen zur Sterbensvorbereitung

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Altersmythos: Übungen zur Sterbensvorbereitung**

## **Altersmythos**

Subjektives Leiden unter Einsamkeit und deren Folgen sind im Alter irreversibel.

## **Wirklichkeit**

Die Teilnahme von Personen, die unter Einsamkeit leiden, an Interessengruppemeetings während drei Monaten verbesserte ihr Wohlbefinden, ihre Lebensqualität, ihre kognitive Leistungsfähigkeit und führte innert 12 Monaten zu mehr Freundschaften, vermehrtem Lebenssinn, besserer subjektiver Gesundheit und geringeren Kosten für die Gesundheitsversorgung.

## **Begründung**

Im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Untersuchung in Finnland wurden 235 über 75-Jährige, die subjektiv unter Einsamkeit litten, rekrutiert. 118 wurden nur beobachtet. Mit 117 wurden ihren Interessen entsprechend 12 Gruppenangebote innert dreier Monate gemacht. (entweder Kunst oder körperliche Bewegung und Diskussionen und therapeutisches Schreiben).

- Nach 3 Monaten verbesserte sich die kognitive Leistung in der Interventionsgruppe signifikant besser als in der Kontrollgruppe: ADAS Kog:  $9,5 \pm 0,8$  zu  $7 \pm 0,5$  vers.  $9,4 \pm 0,8$  zu  $8 \pm 0,5$  ( $p = 0,003$ )
- Nach 12 Monaten hatten die Gruppenteilnehmenden im Vergleich zu den Kontrollen
  - \* mehr neue Freunde: 45% vers. 32% ( $p = 0,048$ )
  - \* 40% der Gruppenbesuchenden trafen sich auch weiter nach Ende der organisierten Treffen selbstständig
  - \* Bei 66% vers. 48% hatten das Gefühl, gebraucht zu werden ( $p = 0,019$ )
  - \* Subjektiv war die Gesundheit gut bei 81% vers. 60% ( $p < 0,001$ )

- \* Die Kosten von medizinischen und sozialen Serviceleistungen betragen 3 122 Euro (95% CI 2 932 bis 3 970) vers. 4 752 Euro (95% CI 2312 bis 6137) ( $p = 0,022$ )

Pipkälä K. H. et al 200: Psychosocial group Intervention for Aged individuals suffering from loneliness. A randomized controlled trial. Journal of nutrition, Health and Aging. 10; 321, 2006.